



## **EL CAMINO DEL SER / Carl Rogers**

### **El camino del ser**

Carl R. Rogers

EL CAMINO DEL SER

Editorial Kairós

Numancia, 117-121

08029 Barcelona

INTRODUCCIÓN

Título original: A WAY OF BEING

Traducción: Enric Tremps

Diseño portada: Kim Pedrós

© 1980 by Houghton Mifflin Company

© de la edición española:

1986 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Abril 1987

Segunda edición: Octubre 1990

Tercera edición: Julio 1995

ISBN:84-7245-169-0

Dep. Legal: B-28.434/1995

Impreso y encuadernado por Grafos, S.A., Arte sobre papel Zona Franca, sector C, carrer D, 36, 08040 Barcelona

Algunas veces me sorprenden los cambios que han tenido lugar en mi vida y en mi trabajo. Este libro contiene los ocurridos durante la década pasada, la de los setenta. Reúne material que he ido escribiendo a lo largo de los últimos años. Algunas de las ideas aparecieron en distintas publicaciones, otras, por el contrario, son inéditas. Antes de entrar en materia, me gustaría mirar retrospectivamente a algunos puntos de referencia de mi propio cambio.

En 1941 escribí un libro sobre orientación y psicoterapia, que se publicó al año siguiente. La obra se elaboró a partir de que me concienció que mi forma de pensar y trabajar con individuos era diferente a la de otros orientadores. Estaba enfocado por completo al intercambio verbal, entre quien presta ayuda y quien necesita recibirla, sin contemplar otro tipo de implicaciones más amplias.

Una década después, en 1951, se presentó este concepto con mayor amplitud y mejor resuelto en un volumen sobre la terapia centrada en el cliente. En este libro se reconocía que los principios de la terapia tenían aplicaciones en otros campos. En capítulos de otros autores, o en los que fueron extraídos básicamente de la experiencia de los demás, se hablaba de la terapia de grupo, del liderazgo y administración de grupo, y de la enseñanza centrada en el estudiante. El campo de aplicación aumentaba.

Me parece increíble la lentitud con que reconocía las ramificaciones del trabajo que entre mis colegas y yo realizábamos. En 1961 escribí un libro que titulé *A Therapist's View of Psychotherapy*, indicando que el foco de todas las ponencias era el trabajo individual, a pesar de que varios capítulos trataban de campos de aplicación en constante crecimiento. Afortunadamente, al editor no le gustó el título y, modificando el de uno de los capítulos, sugirió: *On Becoming a Person*. Acepté la sugerencia. Creía que escribía para psicoterapeutas, pero me asombró descubrir que mi público era la gente —enfermeras, amas de casa, hombres de negocios, curas, ministros, maestros, la juventud—, es decir, personas de todos los rangos. El libro en inglés, así como sus numerosas traducciones, ha sido leído por millones de personas en todo el planeta. El impacto me obligó a abandonar mi limitada perspectiva, que me hacía pensar que lo que escribía interesaba sólo a los terapeutas. Esta reacción dio mayor amplitud a mi vida, así como a mi pensamiento. Creo que todo lo que he escrito desde entonces, considera que lo que es válido entre un terapeuta y su cliente, también puede serlo en un matrimonio, una familia, una escuela, una administración, o una relación entre culturas o países.

Volvamos a este libro y a su contenido. En la primera parte he agrupado dos ponencias muy personales, en las que revelo mis experiencias en mis relaciones con los demás y mis sentimientos al envejecer. Esencialmente, esto ha sido escrito no sólo por mí, sino para mí. Si los lectores van a sentirse aludidos, es algo que no puedo predecir.

En esta sección, así como a lo largo del libro, los escritos pueden ser clasificados, en parte, cronológicamente de acuerdo con el tratamiento del problema «él-ella» y «para él-para ella». Gracias a mi hija y a otras amigas con tendencias feministas, he adquirido una mayor sensibilidad con relación a la desigualdad lingüística entre los sexos. Creo haber tratado a las mujeres con igualdad, pero sólo en los últimos años he adquirido plena conciencia de lo insultante que puede ser la utilización de pronombres masculinos, en manifestaciones de significado genérico. He preferido sin embargo dejar los escritos en su forma original, en

lugar de intentar adaptarlos a mi pauta actual, que parecería algo deshonesto. Lo que he dicho, dicho está. Otra faceta cronológica en algunas de las ponencias, la constituyen las referencias a nuestra guerra en Vietnam, en mi opinión, increíblemente estúpida, impersonal y destructiva, tan trágica para los norteamericanos como para los vietnamitas.

En la segunda parte de la obra me ocupo de mis pensamientos y actividades profesionales. El alcance de su aplicación 1 determina el cambio en la terminología que categoriza mis puntos de vista; el antiguo concepto de «terapia centrada en el cliente» se ha convertido en «enfoque personalizado». En otras palabras, no me limito ya a hablar de psicoterapia, sino de un punto de vista, una filosofía, un enfoque de la vida, una forma d ser, aplicable a cualquier situación en la cual el crecimiento, y sea de una persona, grupo o comunidad, forme parte de su objetivo. Dos de estas ponencias fueron escritas durante 1971 mientras que las demás son anteriores, si bien en su conjunto representan las principales facetas de mi trabajo y mi pensamiento en la actualidad. Personalmente, estoy encariñado con el capítulo que contiene seis viñetas: instantáneas de experiencias de las que he aprendido profundamente.

La tercera parte trata de la educación, campo de aplicación en el que me siento algo competente; en la misma ofrezco algunos retos a las instituciones educacionales y ciertas consideraciones acerca de lo que puede presentárseos en años venideros. Me temo que mis puntos de vista son bastante heterodoxos puede que no gocen de mucha popularidad en un ambiente educativo conservador, en una área de presupuestos decrecientes puntos de vista a corto plazo.

En la última parte expreso mi punto de vista sobre la drástica transformación a la que se enfrenta nuestra cultura, debido al progreso prácticamente desconocido del pensamiento científico y a las novedades desarrolladas en muchos otros campos, especulo sobre el modo en que cambiará la forma de nuestro mundo. También manifiesto mis puntos de vista acerca de la naturaleza de la persona capaz de vivir en ese mundo transformado.

Algunos capítulos han sido publicados anteriormente en forma diferente. Los titulados «Envejeciendo, ¿o mayor y creciendo?», «La construcción de comunidades personalizadas» «El mundo y la persona del mañana» son totalmente inéditos.

.....  
.....

## Introducción

El tema que unifica la obra, que de un modo u otro se expresa en cada uno de los capítulos, es la forma de ser que persigo, una forma de ser que personas en muchos países, ocupaciones y profesiones, y de todos los niveles, consideran atractiva y enriquecedora. Si va a servirle a usted, sólo usted mismo puede determinarlo, pero yo le doy la bienvenida en su viaje por este «camino».

.....  
.....

## EXPERIENCIAS PERSONALES Y PERSPECTIVAS

### EXPERIENCIAS EN COMUNICACIÓN

En otoño de 1964, me invitaron a participar en un ciclo de conferencias en el Instituto de Tecnología de California en Pasadena, una de las instituciones científicas más importantes del mundo. La mayoría de los conferenciantes eran físicos. El público que se interesaba por dichas conferencias consistía en un grupo altamente educado y sofisticado. Se procuró persuadir a los conferenciantes para que, en la medida de lo posible, ofrecieran demostraciones de sus materias, tanto si se trataba de astronomía, microbiología, como de física teórica. A mí me pidieron que hablara sobre comunicación.

Cuando comencé a recoger datos y esbozar ideas para la conferencia, me sentí muy insatisfecho con lo que hacía. La idea de una demostración seguía rondando por mi mente y siendo desechada.

El discurso que figura a continuación, muestra cómo resolví el problema de intentar comunicar, en lugar de hablar simplemente sobre el tema de la comunicación.

Tengo algunos conocimientos sobre la comunicación y podría acumular más. Cuando en principio accedí a hablar del tema, me propuse agruparlos y organizarlos en forma de conferencia. Cuanto más pensaba en este plan, menos me satisfacía. El conocimiento sobre algo, no es hoy en día lo más importante en las ciencias conductistas.

Existe un auge del conocimiento experiencial, o conocimiento a nivel visceral, que está vinculado al ser humano. A este nivel de conocimiento, nos hallamos en un reino en el que no hablamos simplemente de aprendizajes cognitivos e intelectuales, que casi siempre se pueden comunicar con cierta facilidad en términos verbales. En su lugar hablamos de algo más experiencial, algo vinculado a la totalidad de la persona, a las reacciones viscerales y a los sentimientos, además del pensamiento y la palabra. Por consiguiente decidí que lo que deseaba, no era hablarles *sobre* la comunicación, sino *comunicarme* con ustedes a nivel sensorial. No es cosa fácil. Creo que sólo suele ser posible en pequeños grupos, donde uno se siente auténticamente aceptado. Me asustaba la perspectiva de intentarlo con un número mayor de personas. En realidad, cuando me enteré de las dimensiones que tendría este grupo, opté por abandonar la idea. Desde entonces, con el estímulo de mi esposa, la he contemplado de nuevo y he decidido hacer la prueba. Una de las cosas que me ha impulsado a decidirme, ha sido el hecho que las conferencias de este Instituto se ofrezcan tradicionalmente en forma de demostraciones. En cualquiera de los sentidos usuales, lo que sigue no es una demostración. Sin embargo, espero que en algún sentido esto sea una demostración de comunicación que se ofrece —y también se recibe— primordialmente a nivel sensorial y experiencial.

Lo que me gustaría hacer es sumamente simple. Querría compartir con ustedes algunas de las cosas que he aprendido por mi cuenta, con relación a la comunicación. Se trata de un aprendizaje personal que emana de mi propia experiencia. No pretendo en modo alguno decirles que deban aprender o hacer esas mismas cosas, pero siento que si logro transmitir mi propia experiencia con suficiente honradez, quizás ustedes puedan evaluar lo que les digo comparándolo con su propia experiencia y decidir en cuanto a su veracidad o falsedad con relación a ustedes. En mi propia comunicación recíproca con otras personas han tenido lugar diversas experiencias que me han hecho sentir contento, cálido, a gusto y satisfecho. Otras, hasta cierto punto en su momento y aún más con el transcurso del tiempo, han logrado que me sintiera insatisfecho y descontento, así como más distante y menos dichoso conmigo mismo. Me gustaría transmitirles algunas de estas cosas. Dicho de otro modo, algunas de mis experien-

### *Experiencias personales y perspectivas*

cias en comunicación con otros, me han producido una sensación de expansión, dilatación, enriquecimiento y han acelerado mi propio crecimiento. A menudo, en estas experiencias, siento que la otra persona ha experimentado reacciones similares y que él también se ha enriquecido, que su desarrollo y su funcionamiento han avanzado. En otras ocasiones, el crecimiento o desarrollo de cada uno de nosotros ha disminuido, se ha detenido, o incluso se ha invertido. Tengo la seguridad de que quedará claro con lo que voy a decirles, que prefiero que mis experiencias en comunicación tengan un efecto estimulador del crecimiento, tanto para mí como para mi interlocutor y que me gustaría evitar las experiencias en comunicación en las que nos sintamos ambos disminuidos.

El primer sentimiento que deseo compartir con ustedes, es mi alegría cuando realmente *oigo* a alguien. Creo que ésta ha sido quizás, y desde hace mucho tiempo, una de mis características. Lo recuerdo de mis primeros años en la escuela secundaria. Un alumno formulaba una pregunta y el profesor daba una magnífica respuesta a otra pregunta completamente diferente. Siempre me invadía una sensación de dolor y angustia. «¡Usted no le ha oído!», era la reacción que me producía. Sentía una especie de desesperación infantil ante la falta de comunicación que era (y sigue siendo) tan común.

Creo que sé por qué me satisface tanto oír a alguien. Cuando realmente logro escuchar a alguien, eso me pone en comunicación con él, enriquece mi vida. Ha sido escuchando a la gente, como he aprendido todo lo que sé acerca del individuo, de la personalidad y de las relaciones interpersonales. Existe otra satisfacción peculiar en el hecho de oír realmente a alguien; es como escuchar la música de las esferas, ya que más allá del mensaje inmediato de la persona, sea cual sea éste, está lo universal. Ocultas en todas las comunicaciones personales que realmente oigo, parecen haber ordenadas leyes psicológicas, aspectos del mismo orden que encontramos en el universo en general. Por consiguiente existe al mismo tiempo la satisfacción de oír a la Persona y la de sentirse en contacto con lo que es universalmente verdadero.

Cuando digo que me gusta oír a alguien, me refiero, por supuesto, a oírle con profundidad. Me refiero a oír las palabras, los pensamientos, los tonos sensoriales, el significado personal, incluso el significado oculto tras la intención consciente del comunicante.

Algunas veces también ocurre que, en un mensaje superficialmente de poca importancia, oigo un lamento soterrado y desconocido más allá de la superficie de la persona.

Por consiguiente he aprendido a preguntarme: ¿logro oír los sonidos y sentir la forma del mundo interno de mi interlocutor? ¿Soy capaz de vibrar ante lo que me dice con tal profundidad que siento el significado de lo que le atemoriza y que sin embargo querría comunicar, además de lo que le es conocido?

Pienso, por ejemplo, en una entrevista que tuve con un adolescente. Desde el principio me dijo, como muchos de su edad, que no tenía meta alguna. Cuando le pregunté sobre este aspecto, insistió con mayor ardor que no tenía ningún tipo de meta, ni siquiera una. «¿No hay algo que desees hacer?», le pregunté. «Nada... Bueno, sí, seguir viviendo.» Recuerdo claramente cómo me sentí en aquel momento. Aquella frase me hizo vibrar intensamente. Podía estar diciéndome simplemente que, al igual que todos los demás, quería vivir. Por otra parte, puede que me estuviera diciendo, lo cual parecía definitivamente posible, que en algún momento la cuestión de si seguir o no viviendo había sido para él una alternativa perfectamente real. Por tanto procuré vibrar con él a todos los niveles. No sabía con certeza cuál era el mensaje. Simplemente quería mantenerme abierto a cualquier significado que su manifestación pudiera tener, incluida la posibilidad de que en algún momento hubiese pensado en suicidarse. El hecho de que yo estuviera dispuesto y capacitado para escucharle a todos los niveles, fue quizás una de las razones que, antes de concluir la entrevista, le permitieron contarme que últimamente había estado a punto de volarse la tapa de los sesos. Este pequeño episodio ilustra lo que me propongo al querer escuchar realmente a alguien, a todos los niveles en los que intente comunicarse.

Permítanme que les ofrezca otro pequeño ejemplo. No hace mucho tiempo, un amigo me llamó por teléfono para hablarme de cierto asunto. Cuando acabamos de hablar, colgué el teléfono. Entonces y sólo entonces, recibí el impacto de su tono de voz. Comprendí que detrás de la conversación, parecía haber un tono de angustia, desaliento, e incluso desesperación, que no tenían nada que ver con el asunto tratado. Me había causado un efecto tan profundo, que decidí escribirle más o menos como sigue: «Puede que me equivoque en lo que voy a decirte, en cuyo caso te ruego arrojes esta carta a la papelera, pero mi impresión después de colgar el teléfono fue la de que sentías verdadera angustia y dolor, quizás incluso auténtica desesperación.» A continuación procuré hacerle partícipe de algunos de mis sentimientos hacia él y su situación, con la esperanza de serle útil. Mandé la carta con ciertas dudas, pensando que tal vez cometía un absurdo error. Recibí su respuesta a vuelta de correo. Estaba profundamente agradecido de que alguien le hubiera oído. Había acertado plenamente al captar su tono de voz y me sentía muy satisfecho de haber sido capaz de oírle, lo que permitió que se estableciera una auténtica comunicación. Con mucha frecuencia, como en este caso, las palabras transmiten un mensaje y el tono de voz otro totalmente diferente.

He descubierto que, tanto en las sesiones terapéuticas como en las experiencias de grupo intensivas, que tanto han significado para mí, oír trae consecuencias. Cuando escucho realmente a una persona, incluido el significado importante para ella en aquel momento, oyendo no sólo las palabras, sino a la persona en sí y cuando le hago saber que he captado su propio significado privado, ocurren muchas cosas. Lo primero es una mirada de



agradecimiento. Se siente exonerada. Quiere hablarme de su mundo. Se lanza con una nueva sensación de libertad. Se abre al proceso de cambio.

A menudo he comprobado que cuanto más profundamente oigo el significado de la persona, mayor cantidad de cosas ocurren. Casi siempre, cuando se da cuenta de que se le ha oído con profundidad, se le humedecen los ojos. Creo que, en realidad, llora de alegría. Es como si dijera: «Gracias a Dios que alguien me ha oído. Alguien sabe cómo es ser como soy». En estas ocasiones he imaginado a un prisionero en una mazmorra, intentando transmitir día a día el siguiente mensaje en morse: «¿Alguien me oye? ¿Hay alguien ahí?». Hasta que por fin un día recibe una tenue respuesta: «Sí». Simplemente eso le basta para liberarse de su soledad, acaba de convertirse de nuevo en un ser humano. Hay muchísima gente en la actualidad, que vive en mazmorras privadas, sin manifestarlo exteriormente en modo alguno, gente a la que hay que escuchar muy atentamente para oír los débiles mensajes que emiten desde su encarcelamiento.

Si les parece que esto peca de sentimental o de dramático, me gustaría compartir con ustedes una experiencia que tuve recientemente en un grupo básico de encuentro con quince personas, que ocupaban puestos ejecutivos importantes. En una de las primeras sesiones intensivas de la semana, se les pidió que escribieran algo relacionado con algún sentimiento o sentimientos, que no estuvieran dispuestos a compartir con el resto del grupo. Esto se hizo de forma anónima. Uno de ellos escribió: «No me relaciono fácilmente con la gente. Mi fachada es casi impenetrable. No permite que penetre nada que pueda herirme, pero tampoco sale nada. He reprimido tantas emociones que me acerco a la esterilidad emocional. Esta situación no me hace feliz, pero no sé cómo resolverla. Quizás una percepción interna de cómo reaccionan los demás hacia mí y por qué, me ayude». Este mensaje provenía claramente de una mazmorra. Transcurridos unos días, uno de los miembros del grupo se identificó como el autor de dicho mensaje anónimo, ampliando con mucho detalle su sensación de aislamiento, de absoluta frialdad. Sentía que la vida le había tratado con tal brutalidad, que le había obligado a vivir sin sentimientos, no sólo en su vida profesional sino también social y, para mayor tristeza, con su familia. El éxito gradual con que creció su expresividad en el grupo, fue disminuyendo su miedo a sentirse herido y aumentó su disposición a entregarse a los demás, lo que constituyó una experiencia muy gratificante para todos los participantes.

Me sentí a la vez contento y divertido cuando, en una carta que me escribió pocas semanas después, hablando de otro tema, incluyó el párrafo siguiente: «Cuando regresé después de nuestro encuentro (de grupo) me sentía en cierto modo como una jovencita que había sido seducida, pero todavía dominado por la sensación de que aquello era exactamente lo que había estado esperando y lo que necesitaba. Todavía no estoy seguro de quién fue el responsable de la seducción, si usted, el grupo, o una combinación de ambos. Sospecho que lo último. En todo caso, quiero darle las gracias porque fue una experiencia significativa e intensamente interesante». Creo que no exagero al afirmar que, gracias a que varios de los que participamos en el grupo tuvimos la capacidad auténtica de oírle, se liberó de su mazmorra y salió, por lo menos hasta cierto punto, al mundo más soleado de las cálidas relaciones interpersonales.

Permítanme que pase a un segundo aprendizaje que me gustaría compartir con ustedes. Me gusta ser oído. En numerosas ocasiones en mi vida me he sentido agobiado por problemas irresolubles, o dando vueltas y más vueltas en atormentados círculos o, durante cierto período, abrumado por una sensación de inutilidad y desesperación. Creo haber sido más afortunado que la mayoría, al encontrar en estos casos a individuos capaces de oírme y por consiguiente rescatarme del caos de mis sentimientos, individuos que han logrado captar mi significado con mayor profundidad que yo mismo. Esas personas me han oído sin juzgarme, sin hacerme ningún diagnóstico, sin cuantificarme ni evaluarme. Se han limitado a escuchar, clarificar y responder a todos los niveles que me comunicaba. ¡Puedo atestiguar que cuando uno se encuentra psicológicamente angustiado y alguien logra realmente oírle sin juzgar, sin tomar responsabilidad y sin intentar moldearle a uno, la sensación es maravillosa! En dichas ocasiones, a mí me ha servido para destensarme. Me ha permitido exteriorizar mis sensaciones de temor, de culpabilidad, de desesperación y de confusión, que formaban parte de mi experiencia. Cuando se me escucha y se me oye, logro volver a percibir mi mundo de un modo nuevo y seguir adelante. Es asombroso cómo elementos que parecen irresolubles, pasan a ser solucionables cuando alguien escucha, cómo confusiones que parecen irremediables se convierten en corrientes que fluyen con relativa claridad al ser oído. Me he sentido profundamente agradecido en las ocasiones en que he experimentado este oír sensible, contemplativo y concentrado.

A mí me disgusta no oír a alguien, no comprenderle. Si se trata de un simple fallo de comprensión, o de no prestarle suficiente atención a lo que dice, o dificultad en entender las palabras, me siento sólo ligeramente insatisfecho conmigo mismo. Pero lo que realmente me disgusta de mí mismo, es no ser capaz de oír a otra persona por creer estar seguro con antelación de lo que se propone decir y no escucharle. Sólo después me doy cuenta de que he oído lo que ya había decidido que diría; no he logrado escucharle. O todavía peor las ocasiones en que me doy cuenta de que estoy intentando tergiversar el mensaje para que diga lo que yo quiero y que es lo único que finalmente oigo. Esto puede ser algo muy sutil y lo logro con sorprendente pericia. Sólo con tergiversar ligeramente sus palabras, modificando apenas su significado, puedo lograr no sólo que parezca decir lo que deseo oír, sino que sea la persona que yo quiero que sea. Sólo cuando me doy cuenta, a través de sus protestas o porque yo gradualmente reconozco que sutilmente le he estado manipulando, siento asco de mí mismo. También sé, por haber sido receptor en semejante situación, lo frustrante de que a uno se le reciba por lo que no es, de que se oiga lo que no ha dicho. Esto crea ira, confusión y desilusión.

Esta última manifestación nos conduce directamente al próximo aprendizaje que deseo compartir con ustedes. Me siento terriblemente frustrado y me encierro en mí mismo, cuando intento expresar algo que es profundamente mío, que forma parte de mi mundo íntimo y privado, y mi interlocutor no me comprende. Cuando tiento la suerte arriesgándome a compartir algo muy personal con otro individuo y el mensaje no se recibe ni se comprende, la experiencia es sumamente deprimente y melancólica. He llegado a creer que dichas experiencias convierten a ciertos individuos en psicóticos. Les inducen a abandonar toda esperanza de que alguien les comprenda. Cuando llegan a este punto, su propio mundo interno, cada vez más grotesco, se convierte en el único lugar donde pueden vivir. Ya no pueden participar en experiencias humanas compartidas. Simpatizo con ellos porque sé que cuando intento compartir algún aspecto emocional de mí mismo —que es

privado,preciado y tentativo— y la comunicación es recibida con evaluaciones, palabras tranquilizadoras y distorsión de su significado, siento un fuerte deseo de exclamar: «¡Es inútil!». Entonces, uno sabe lo que es estar solo.

Con lo que les he dicho hasta estos momentos, habrán comprendido perfectamente que para mí es terriblemente importante que en una relación se escuche de una forma creativa, activa, sensible, precisa, con proyección de la personalidad y sin juzgar al interlocutor. Considero importante ofrecerlo y, especialmente en ciertas ocasiones de mi vida, ha sido de vital importancia recibirlo. Siento que he crecido dentro de mí mismo cuando lo he ofrecido y estoy seguro de haber crecido, haberme liberado, cuando he sido escuchado de ese modo.

Permítanme pasar a otra área de mis aprendizajes.

Me siento muy satisfecho cuando puedo ser auténtico, cuando puedo acercarme a lo que sea que ocurra dentro de mí. Me gusta poder escucharme a mí mismo. Saber lo que realmente experimento en un momento dado no es cosa fácil, pero me alienta la ligera sensación de que, a lo largo de los años, voy aprendiendo a lograrlo. Estoy convencido, sin embargo, de que ésta es una tarea vitalicia y de que nadie llega jamás a acercarse lo suficiente a todo cuanto ocurre en su propia experiencia.

En lugar del término «realidad», utilizo algunas veces la palabra «congruencia». Con ello quiero decir que cuando lo que experimento en un momento dado está presente en mi conciencia y cuando lo que está presente en mi conciencia, también lo está en mi comunicación, entonces los tres niveles coinciden, es decir, son congruentes. La mayor parte del tiempo, por supuesto, al igual que todos los demás, muestro cierto grado de incongruencia. He aprendido, sin embargo, que esa realidad, o autenticidad, o congruencia —como prefieran llamarlo- constituye la base fundamental de la mejor de las comunicaciones.

¿Qué quiero decir por acercarme a lo que ocurre dentro de mí? Permítanme que se lo explique, describiendo lo que ocurre algunas veces en mi trabajo como terapeuta. En ciertas ocasiones «me siento invadido» por una sensación, que parece no tener relación alguna con lo que está ocurriendo. Sin embargo he aprendido a aceptar dicha sensación y a confiar en ella conscientemente e intentar comunicársela a mi cliente. Por ejemplo, un cliente puede estar hablando y de pronto me lo imagino como un niño suplicando, que con las manos juntas me ruega: «Por favor déme eso, por favor démelo». He aprendido que si logro expresarle con autenticidad mi sentimiento, es probable que le toque algún punto profundo y que nuestra relación progrese.

Permítanme que les ofrezca otro ejemplo. Suele ser difícil para mí, al igual que para otros autores, estar cerca de mí mismo cuando empiezo a escribir. Es muy fácil distraerse con la posibilidad de decir algo que merecerá aprobación, o que les apetecerá a los colegas, o que tendrá atractivo público. ¿Cómo puedo escuchar lo que realmente quiero decir y escribir? Es difícil. En algunas ocasiones incluso tengo que engañarme a mí mismo, para acercarme a lo que hay en mí. Me digo que lo que escribo no será publicado, que su único fin es mi propia satisfacción. Escribo en cualquier papel viejo, para no reprocharme el desperdicio de papel. Esbozo, a trochemoche, los sentimientos e ideas que me vienen a la mente, sin

preocuparme de su coherencia ni de su organización. De ese modo, muchas veces logro acercarme mucho más a lo que realmente soy, siento y pienso. Lo que he escrito en estas condiciones, ha resultado ser aquello de lo que nunca me he arrepentido y que con frecuencia comunico profundamente a los demás. Así pues, es muy satisfactorio para mí sentirme cerca de mí mismo, de mis sentimientos y de mis aspectos ocultos que viven bajo la superficie.

Experimento una sensación de satisfacción cuando me atrevo a comunicar mi realidad a otro. Esto está lejos de ser fácil, en parte debido a que lo que experimento varía en cada instante. Normalmente hay un desfase de tiempo, de momentos, días, semanas o meses, entre la experiencia y la comunicación. Tengo una experiencia, seguida de una sensación, pero sólo me atrevo a comunicarla cuando se ha enfriado lo suficiente para arriesgarme a compartirla con otro. Sin embargo, cuando logro comunicar lo que hay de verdadero en mí en el momento en que ocurre, me siento auténtico, espontáneo y vivo.

Es algo rutilante encontrarse con la realidad de otra persona. Algunas veces, en los grupos básicos de encuentro que han formado una parte tan importante de mi experiencia en los últimos años, alguien dice algo que sale de sí mismo con transparencia y en su totalidad. Es evidente cuando alguien no se oculta tras una coraza, sino que habla desde el fondo de sí mismo. Cuando esto ocurre, salto a su encuentro. Deseo encontrarme con esa persona verdadera. Algunas veces, los sentimientos así expresados son muy positivos, en otras ocasiones, decididamente negativos. Estoy pensando en un individuo que ocupaba un cargo de alta responsabilidad, el director científico de un gran departamento de investigación en una empresa electrónica gigantesca. Un día, en uno de dichos grupos de encuentro, tuvo el valor de hablar de su aislamiento. Nos dijo que jamás había tenido un solo amigo en su vida, que conocía a mucha gente, pero que no contaba entre ellos con un solo amigo. «En realidad —agregó—, hay sólo dos individuos en este mundo con los que mantengo una relación de comunicación razonable: mis dos hijos.» Cuando terminó, le caían lágrimas de lástima de sí mismo, que estoy seguro había estado conteniendo muchos años. Pero fue la honradez y la autenticidad de su soledad, lo que impulsó a todos y cada uno de los miembros del grupo a extenderse hacia él en cierto sentido psicológico. También fue altamente significativo que su valor, al atreverse a ser real, impulsara a todos los demás miembros del grupo a ser más auténticos en nuestra comunicación, a desprendernos de las corazas tras las cuales nos ocultamos habitualmente.

Me decepciona darme cuenta —lo que, por supuesto, siempre ocurre a posteriori, después de un lapso de tiempo— de que he tenido demasiado miedo, o me he sentido excesivamente amenazado, para permitirme estar cerca de lo que experimento y por consiguiente no he sido auténtico o congruente. Me viene inmediatamente a la mente un incidente que es doloroso revelar. Hace algunos años, me ofrecieron una beca en el Centro de Estudios Avanzados de las Ciencias Conductistas, en la Universidad de Stanford. Los becaados son un grupo de intelectuales brillantes y muy eruditos. Supongo que es inevitable que exista cierto grado de protagonismo, de afán de exhibir sus conocimientos y sus éxitos. Parece importante que cada becaado impresione a los demás, que se muestre más seguro de sí mismo y más erudito de lo que es en realidad. Yo me sorprendí haciendo lo mismo, actuaba con mayor certeza y mayor competencia que la que poseo en realidad.

No puedo relatarles el asco que sentí de mí mismo, cuando me di cuenta de lo que estaba haciendo: no era yo mismo, interpretaba un papel.

Me arrepiento en las ocasiones en que he reprimido mis sentimientos demasiado tiempo y estallan de forma desordenada, agresiva o dolorosa. Tengo un amigo a quien aprecio muchísimo, pero hay algo en su conducta que me molesta en grado sumo. Debido a la tendencia habitual a ser amable, educado y agradable, me lo callé durante mucho tiempo, hasta que por fin, incapaz de contener mi sentimiento, estalló no sólo en forma de enojo, sino de agresión. La experiencia fue dolorosa y tardamos cierto tiempo en reparar nuestra relación.

Me siento interiormente satisfecho cuando tengo la fuerza de permitir que otra persona sea auténticamente ella misma y que se mantenga separada de mí. Creo que esto es con mucha frecuencia una posibilidad amenazadora. En cierto modo, para mí, ha resultado ser una prueba definitiva en el trato con empleados o con los hijos. ¿Soy capaz de permitir libremente que ese empleado, o mi hijo o hija, se convierta en una persona diferente, con ideas, propósitos y valores que pueden no ser idénticos a los míos? Recuerdo a un empleado, el año pasado, con destellos verdaderamente brillantes, pero cuyos valores eran sin duda diferentes a los míos y cuyo comportamiento era también muy distinto al que yo habría tenido. Fue una verdadera lucha, en la que mi victoria fue sólo parcial, para permitirle que fuera él mismo, que se desarrollara como persona independientemente de mí, de mis ideas y de mis valores. Sin embargo, la parte de éxito que obtuve, me hizo sentir satisfecho conmigo mismo, porque creo que esta autorización para ser una persona aparte, es lo que permite el desarrollo autónomo de otro individuo.

Me enojo conmigo mismo cuando descubro que he estado controlando y moldeando a otra persona, con sutileza, a imagen y semejanza mía. Esta ha sido una parte muy dolorosa de mi experiencia profesional. Detesto tener «discípulos», estudiantes que se han moldeado meticulosamente a sí mismos, creyendo ajustarse a la pauta que yo deseo. A ellos atribuyo parte de la responsabilidad, pero no puedo ignorar la incómoda probabilidad de que por medios desconocidos, les he controlado con sutileza, convirtiéndoles en copias de mí mismo, en lugar de los profesionales independientes en los que tienen perfecto derecho a desarrollarse.

Con lo que les he dicho, confío en que queda perfectamente claro que cuando logro permitir la autenticidad en mí mismo, o experimentarla o permitirla en otro, me siento muy satisfecho. Cuando no lo consigo en mí mismo o no acierto a permitirlo en los demás, me siento muy afligido. Cuando soy capaz de ser congruente y auténtico, frecuentemente ayudo a la otra persona. Cuando la otra persona es evidentemente real y congruente, suele ayudarme a mí. En esos momentos excepcionales en que la profunda realidad de uno se encuentra con la del otro, se da lo que Martin Buber denomina una memorable «relación tú-yo». No es frecuente que tenga lugar un encuentro personal tan profundo y mutuo, pero estoy convencido de que si no ocurre de vez en cuando, no vivimos como seres humanos.

Quiero pasar a otra área de mi aprendizaje en las relaciones interpersonales, que ha sido lenta y dolorosa para mí.

Me siento conmovido y realizado cuando entiendo el hecho, o me permito la sensación, de que a alguien le importo, de que me acepta, me admira o me alaba. Supongo que debido a ciertos elementos en la historia de mi pasado, me ha sido difícil lograrlo. A lo largo del tiempo he tendido a descartar, de un modo casi automático, cualquier sentimiento positivo que se me brindara. Mi reacción solía ser: «¿Quién, yo? Es imposible que pueda importarle. Puede que le guste mi obra, o mis éxitos, pero no yo». A este respecto me ayudó mucho mi propia terapia. Incluso en la actualidad, no siempre soy capaz de aceptar unos sentimientos tan cálidos y cariñosos por parte de los demás, pero me resulta muy liberador cuando lo logro. Sé que hay quien me halaga para conseguir algo en beneficio propio, como también quien me alaba por no atreverse a ser hostil. Sin embargo he llegado a reconocer cuando a alguien verdaderamente le gusto, me aprecia, me quiere y me gusta sentirlo y aceptarlo. Creo haber pasado a ser menos retraído al aprender a aceptar y a imbuirme de esos calurosos sentimientos.

Me siento enriquecido cuando otra persona realmente me atañe, la aprecio, la quiero y logro que este sentimiento fluya hacia ella. Al igual que mucha gente, temía verme atrapado si manifestaba mis sentimientos. «Si me ocupo de él, él podrá controlarme.» «Si la quiero, estoy intentando controlarla.» Creo que he recorrido un largo camino en cuanto a perder el miedo en este sentido. Al igual que mis clientes, también he aprendido lentamente que no es peligroso dar ni recibir sentimientos tiernos y positivos.

Para ilustrar lo que les digo, me gustaría una vez más ofrecerles un ejemplo de un grupo básico de encuentro reciente. Una mujer, que se describía a sí misma como «estrepitosa, difícil e hiperactiva», con dificultades en su matrimonio y con la impresión de que la vida no valía la pena vivirla, dijo: «En realidad había enterrado mis sentimientos bajo una espesa capa de hormigón, temerosa de que la gente se riera de mí o me atacase, lo que por supuesto había convertido mi vida y la de mi familia en un verdadero infierno. Contemplaba la oportunidad de este encuentro, con mis últimas migas de esperanza; era la aguja de la confianza en el pajar de la desesperación». Siguió hablando de algunas experiencias del grupo y agregó: «El giro definitivo lo constituyó el simple detalle, por su parte, de rodearme con su brazo, aquella tarde en que le había acusado de no pertenecer realmente al grupo, de que nadie podía descargar sus penas sobre su hombro. La noche anterior había escrito en mi diario, “Dios mío, no hay ningún hombre en el mundo que me quiera”. Su interés parecía tan sincero, que aquel día me deshice en migajas, me sentí abrumada... Aquel gesto fue para mí el primer sentimiento de aceptación, la primera vez que se me aceptaba con toda mi estupidez, mi irritabilidad y todo lo demás. Me había sentido necesitada, cariñosa, competente, furiosa, frántica, todo y cualquier cosa, excepto amada. No puede imaginarse la inmensa gratitud, humildad, casi liberamiento, que me invadió. Escribí con gran alegría: “He sentido verdaderamente amor”. Creo que no lo olvidaré jamás».

Esa mujer, por supuesto, me hablaba a mí y sin embargo, en un sentido profundo, hablaba de mí. También yo había experimentado sentimientos similares.

Otro ejemplo concierne el sentir y transmitir amor. Estoy pensando en un alto funcionario gubernamental, con una excelente formación como ingeniero, en un grupo en el que participé. En la primera reunión del grupo me causó la impresión —y creo que también a

los demás— de que era frío, retraído, algo amargado, rencoroso y cínico. Cuando nos habló de cómo dirigía su despacho, nos pareció que lo hacía con «el libro en la mano», sin ningún calor ni sentimiento humano. Durante una de las primeras sesiones, contaba algo sobre su esposa, cuando alguien del grupo le preguntó: «¿La quiere?». Hizo una larga pausa, hasta que el mismo que le había formulado la pregunta agregó: «De acuerdo. El silencio es suficientemente explícito». A lo cual el ejecutivo replicó: «No, un momento. No le he respondido porque estaba pensando si en realidad he amado alguna vez a alguien. Creo que en el fondo jamás he querido a nadie».

Unos días después, escuchó con gran intensidad a uno de los miembros del grupo, que relataba su sentimiento personal de aislamiento, de soledad y de hasta qué punto había estado viviendo tras una coraza. Al día siguiente, el ingeniero dijo: «Anoche le di mil vueltas a lo que nos contó. Incluso acabé llorando. No recuerdo la última vez en que había derramado lágrimas y verdaderamente sentí algo. Creo que quizá fue amor».

No me sorprendió que, antes de concluida la semana, hubiera decidido tratar de otro modo a su hijo, a quien había colmado de rigurosas exigencias. También había comenzado a apreciar verdaderamente el amor que su esposa le brindaba y que creía que ahora podía, en cierto modo, reciprocár.

Al tener menos miedo de dar o recibir sentimientos positivos, me resulta más fácil apreciar a los individuos. He llegado a creer que esta habilidad es poco común; frecuentemente, incluso con nuestros propios hijos, les queremos para controlarles, en lugar de quererles porque les apreciamos. Uno de los sentimientos que mayor satisfacción me producen —y además una de las experiencias que en mayor grado estimulan el crecimiento de la otra persona— emana de apreciar al individuo, de la misma forma en que aprecio una puesta de sol. Las personas son tan hermosas como las puestas de sol, si se les permite que lo sean. En realidad, puede que la razón por la que apreciamos verdaderamente una puesta de sol, es porque no podemos controlarla. Cuando admiro una puesta de sol, como lo hacía el otro día, no se me ocurre decir: «Un poco menos naranja en el rincón de la derecha, más violeta en la base y mayor intensidad en el rosado de la nube». No lo hago. No intento controlar al fenómeno. Lo observo con admiración cuando se manifiesta. Cuando más satisfecho me siento de mí mismo, es cuando logro apreciar a un empleado, a mi hijo, mi hija o mis nietos, del mismo modo. Creo que esta actitud tiene algo de oriental; para mí es sumamente satisfactoria.

Otro aprendizaje que me gustaría mencionar brevemente, es uno del que no me siento orgulloso, pero que creo que existe. Cuando no recibo halagos ni muestras de aprecio, no sólo me siento disminuido, sino que mis sentimientos afectan mi conducta. Cuando se me alaba, me expando y me enardeczo, soy un individuo interesante. En un grupo hostil o poco apreciativo, soy bastante insignificante. La gente se pregunta, con razón, de dónde procede la reputación de la que gozo. Me gustaría tener la fuerza suficiente, para comportarme del mismo modo en ambos tipos de grupos, pero en realidad soy muy diferente en un ambiente cálido e interesado, que en otro hostil y frío.

Así pues, halagar o amar y ser halagado o amado, es una experiencia que favorece muchísimo el crecimiento. Cuando una persona se siente amada apreciativamente, no de un

modo posesivo, se realiza y desarrolla su propio ser. El que ama de una manera no posesiva, se enriquece a sí mismo. Así, por lo menos, es como ha ocurrido en mi experiencia.

Podría aportar datos procedentes de la investigación, para demostrar que las cualidades que he mencionado —la habilidad de escuchar proyectándose uno mismo, la congruencia o la autenticidad, la aceptación o aprecio del interlocutor— cuando se hallan presentes en una relación, favorecen la comunicación y contribuyen a un cambio constructivo de la personalidad. Sin embargo, me parece que la aportación de datos científicos estaría fuera de lugar en una charla como ésta.

En su lugar, prefiero concluir con dos relatos, ambos procedentes también de experiencias en un grupo intensivo. Los encuentros duraron una semana y los relatos que les cito, fueron escritos al cabo de varias semanas por dos participantes.

El autor del primero es un hombre, que nos habla de las dificultades que experimentó inmediatamente después de haber participado en el grupo, incluido el hecho de estar en compañía de un suegro a quien no le preocupaba como persona, sino que sólo se interesaba por las cosas concretas que realizaba. Estaba severamente perturbado. Era como ir de un extremo al otro. Comencé a dudar de nuevo del sentido de las cosas y en particular de mi utilidad. Pero una y otra vez recordaba las experiencias del grupo, las cosas que usted había dicho o hecho que me habían inducido a sentirme útil —el hecho de que no tenía que demostrar nada en concreto para probar que valía— y con esta perspectiva lograba superar mi depresión. He llegado a la conclusión de que mis experiencias con usted me han afectado profundamente y le estoy muy agradecido. Es diferente de la terapia personal. Ninguno de ustedes tenía que ocuparse de mí, ni intentar alcanzarme para decirme cosas que en su opinión pudieran ayudarme, tampoco tenían por qué hacerme saber que les servía de ayuda, sin embargo lo hicieron y esto fue más significativo para mí, que cualquier otra cosa que haya experimentado jamás. Cuando por cualquier razón siento la necesidad de retraerme, de no ser espontáneo, recuerdo a aquellas doce personas, iguales a las que me rodean, que me dijeron que me abriera, que fuera congruente, que fuera yo mismo y, lo más increíble del caso, que me quisieran más por serlo. Esto me ha infundido el valor necesario para abrirme en muchas ocasiones desde entonces. A menudo me parece, que por el simple hecho de hacerlo, la otra gente experimenta también una libertad semejante.

También he logrado permitir que otros entren en mayor grado en mi vida, que se preocupen por mí y aceptar su calor. Recuerdo una ocasión, cuando este cambio ocurrió en nuestro grupo de encuentro. Me sentí como si hubiera logrado derribar barreras ancestrales, tanto fue así, que sentí profundamente una nueva experiencia de apertura hacia usted. No tenía nada que temer, no tenía por qué luchar ni asustarme de la libertad que eso ofrecía a mis propios impulsos, podía simplemente ser y dejarle ser junto a mí.

El segundo extracto pertenece al informe de una mujer, que vino con su marido a un ciclo de encuentros sobre relaciones humanas, a pesar de que ambos estaban en grupos diferentes. Relata con bastante detalle su experiencia al revelar sus sentimientos al grupo y los resultados que dicho paso produjeron.



La decisión de lanzarme fue una de las cosas más difíciles que he hecho jamás. He ocultado mis sentimientos de dolor y soledad, en el momento en que los experimentaba, incluso a mis más íntimos amigos. Sólo cuando los había dominado y podía bromear o hablar casualmente de ellos, me atrevía a compartir mis sentimientos dolorosos, pero no lograba superarlos. Usted derribó las murallas que impedían la salida del dolor. Fue muy positivo estar con usted y con el dolor y sin retraimientos.

Además, había sido tan doloroso para mí ser criticada o mal interpretada, que había llegado a no compartir nada verdaderamente significativo, bueno o malo, durante la mayor parte de mi vida. Sólo recientemente me he atrevido a exponerme al dolor. En el grupo me enfrentaba a estos temores y me sentí inmensamente aliviada al descubrir que mis sentimientos, en respuesta a su crítica y su incompreensión (a mi entender, tan agradablemente desprovista de hostilidad), no eran de dolor, sino más bien de curiosidad, de remordimiento, de irritación, quizá de tristeza y (sentí) una profunda sensación de gratitud por la ayuda que experimentaba, al mirar a una parte de mí misma que antes no había visto, ni había querido descubrir. Estoy segura de que mi percepción de su interés y respeto por la persona, incluso pudiéndole haber irritado y marginado con mi conducta, me permite aceptarlo y hallarlo útil.

Hubo momentos en que sentí mucho miedo del grupo, pero nunca de usted como individuo. En muchas ocasiones necesitaba hablar con un solo individuo, pero a lo largo de la semana, la mayoría de ustedes, en un momento u otro, me ayudaron muchísimo. Qué liberador encontrarse con tantos y no sólo con los líderes. Esta experiencia me condujo a una confianza más profunda en la gente, mejoró mi capacidad de abrirme hacia los demás.

Una de las consecuencias más agradables, es que ahora puedo relajarme por completo. ¡No me había dado cuenta de la tensión constante a la que estaba sometida, hasta que de pronto dejé de estarlo! Ahora soy mucho más susceptible a los momentos en que mis emociones o mi cansancio me convierten en mala oidora, porque he descubierto que mi propia pena y ansiedad, aun cuando dominadas, interfieren con mi auténtica capacidad de escuchar a otra persona. Desde entonces he sido capaz de escuchar mejor y responder con mayor amparo que jamás en mi vida. He sido mucho más consciente de mis sentimientos y experiencias íntimas, apertura desconocida para mí hasta ahora.

La congruencia era más bien un ideal que una realidad para mí. Con franqueza, experimentarla ha sido desconcertante y expresarla portentoso. Este ha sido el primer lugar realmente seguro que he hallado para verme a mí misma, para experimentar y expresarme por mi cuenta. Ahora ocurre que la falta de congruencia en mí misma, me apena. La sensación de libertad y de alegría al abrirme a mis experiencias íntimas y mi capacidad para mantener dicha apertura entre nosotros, ha sido algo nuevo y enaltecedor. Le quedo profundamente agradecida, por haber hecho posible que seamos mucho más abiertos el uno con el otro.

Confío en que verán en estas experiencias algunos de los elementos estimuladores del crecimiento de la comunicación interpersonal, que han sido significativos para mí. Una habilidad sensible para oír, una profunda satisfacción al ser oído, una habilidad para ser más auténtico, que a su vez estimula la autenticidad de los demás y, por consiguiente, una

mayor libertad para dar y recibir amor; éstos, en mi experiencia, son los elementos que enriquecen y realzan la comunicación interpersonal.

## ENVEJECIENDO ¿O MAYOR Y CRECIENDO?

A continuación les hablo de una década reciente de mi vida, comprendida entre mis sesenta y cinco y mis setenta y cinco años. Puesto que en el momento de escribir estas líneas cuento setenta y ocho, he escrito una «puesta al día», adjunta a este relato.

Han sido varias las etapas por las que ha pasado esta exposición. En 1977 ofrecí una primera versión en un gran simposio en Brasil. Más adelante, expuse una versión ligeramente revisada ante un reducido grupo en San Diego. Apareció en su forma actual, como parte integrante de un programa denominado «Vivir ahora; simposio sobre las etapas de la vida», en La Jolla, en 1977.

Me habían pedido que hablara sobre la vejez. Sin embargo, comprendí que tenía poca información sobre el envejecimiento en general y que la única persona mayor a quien realmente conocía era yo mismo. Por consiguiente, ésa fue la persona de quien hablé.

\* \* \*

¿Cómo se siente uno a los setenta y cinco años? No es lo mismo que tener cincuenta y cinco, o treinta y cinco, y sin embargo, para mí las diferencias no son tan grandes como puedan imaginar. No sé si mi historia tendrá algún significado para los demás, ya que creo haber sido particularmente afortunado. Voy a establecer una serie de percepciones y reacciones, principalmente de cara a mí mismo. He decidido limitarme a la década de los sesenta y cinco a los setenta y cinco, porque para mucha gente los setenta y cinco marcan el fin de una etapa productiva en la vida y el principio de la «jubilación», ¡sea lo que sea que por ello se entienda!

### EL ASPECTO FÍSICO

Me doy cuenta, sin duda, del deterioro físico en muchos sentidos. Hace diez años me encantaba jugar al frisbee, pero ahora la artritis me causa tanto dolor en mi hombro derecho, que esta actividad es impensable. En mi jardín me doy cuenta de que un trabajo que habría sido fácil hace cinco años, pero ya difícil el año pasado, es ahora excesivo y opto por dejárselo a mi jardinero que viene una vez por semana. Este lento deterioro, con sus pequeños problemas visuales, cardíacos, etc., me informa de que esta parte física de lo que denomino «yo» no durará para siempre.

Sin embargo, todavía me gusta caminar mis seis kilómetros por la playa. Soy capaz de levantar objetos pesados, hacer la compra, cocinar, lavar los platos cuando mi mujer no se siente bien y llevar mi propio equipaje sin agotarme. La forma femenina todavía me parece una de las creaciones más encantadoras del universo y la tengo en gran estima. Mi interés sexual es el mismo que a los treinta y cinco, aunque no puedo decir lo mismo de mi capacidad para ponerlo en práctica. Estoy encantado de conservar viva mi sexualidad, a pesar de que comprendo perfectamente el siguiente comentario del juez del tribunal supremo, Oliver Wendell Holmes, al salir de una casa de vida alegre a sus ochenta años: «¡Quién pudiera tener otra vez setenta años!». ¡Claro, o sesenta y cinco, o sesenta!

Por consiguiente, soy perfectamente consciente de que soy viejo. Sin embargo interiormente, en muchos sentidos soy la misma persona, ni viejo ni joven. Esa es la persona de quien les hablaré.

Envejeciendo; o mayor y creciendo

## ACTIVIDADES

### Nuevos proyectos

Durante la última década me he embarcado en muchos nuevos proyectos con riesgo psicológico e incluso físico. Me intriga el hecho de que, en la mayoría de los casos, mi vínculo con los mismos obedeció a una sugerencia o comentario hecho por otra persona. Esto me hace comprender que frecuentemente debe haber una disposición por mi parte, de la que no soy consciente, que sólo entra en acción cuando alguien aprieta el botón. Permítanme que lo aclare.

Bilí Coulson y otros colegas me sugirieron en 1968 que «nuestro grupo debía formar una organización nueva e independiente». De esta sugerencia nació el Centro para los Estudios de la Persona, la no-organización más absurda, improbable e influyente que se pueda imaginar. A partir de aquel momento trabajé con muchísimo ahínco para convertir la idea en realidad, contribuyendo a su nutrición, así como a la del grupo, durante los difíciles años del principio.

Mi sobrina Ruth Corneil, que es maestra de escuela, me preguntó: «¿Por qué no hay ningún libro tuyo entre los recomendados en pedagogía?». Ahí se disparó la idea inicial que cristalizó en la obra *Freedom to Learn*.

Jamás habría intentado influir en la profesión médica, tan consciente de su posición social, de no haber sido por mi colega Orienne Strobe, que soñaba con crear un impacto humanizador en los médicos, por medio de experiencias intensivas de grupo. Escéptico pero con esperanza, contribuí vigorosamente a potenciar el programa. El riesgo del fracaso era muy elevado. No obstante, ha llegado a ser sumamente influyente. Novecientos profesores de medicina han participado en dichos grupos de encuentro, en muchos casos acompañados de sus esposas, además de numerosos estudiantes que han aportado el punto de vista de «las víctimas» en la educación médica. Ha sido un proyecto emocionante y gratificante, que ahora ya sólo depende remotamente de alguna ayuda mínima por mi parte.

### Experiencias personales y perspectivas

Este verano hemos realizado nuestro quinto simposio intensivo de dieciséis días sobre el enfoque personalizado. En estas reuniones he aprendido más que en cualquier otro proyecto durante la última década. He aprendido y puesto en práctica nuevas formas de ser yo mismo. He adquirido conocimientos cognoscitivos e intuitivos sobre el proceso de grupo y sobre las formas que emanan del mismo para constituir una comunidad. Han sido unas experiencias extraordinarias, en las que ha participado un personal muy voluntarioso, que

se ha convertido en una familia de expertos muy unida. Nos hemos expuesto cada vez a mayores riesgos, al poner a prueba nuevas formas de constituir el grupo. ¿Cómo me vinculé a un proyecto de tal envergadura y al que hay que dedicar tanto tiempo? Hace cuatro años, mi hija Natalie me dijo: «¿Por qué no realizamos juntos un simposio, para tratar quizá del enfoque centrado en el cliente?». Ni ella ni yo podíamos habernos imaginado lo que emanaría de aquella conversación.

Otro tanto ocurrió con mi libro *Carl Rogers on Personal Power* (1977), que también tuvo su inicio en una conversación. Alan Nelson, que preparaba su doctorado en aquella época, discutió mi afirmación de que no había «política» en la terapia centrada en el cliente. Esto me obligó a pensar en algo para lo que debía estar muy dispuesto, porque una buena parte del libro se escribió simplemente sola.

¿ Temerario o sensato?

Una de las empresas más recientes y quizá de mayor riesgo, fue un viaje que emprendí, junto con cuatro compañeros del Centro, a Brasil. En esta ocasión, los factores que me indujeron a aceptar fueron los esfuerzos de Eduardo Bandeira para organizarlo, su visión y su poder de persuasión. Algunos creían que el viaje, a mi edad, resultaría excesivamente largo y agotador, y yo tenía mis aprensiones en cuanto a los viajes por avión de quince horas y demás molestias. También había quien creía que pecábamos de arrogantes, al pensar que con nuestro esfuerzo podíamos influir en un país tan enorme. Sin embargo, la oportunidad de entrenar expertos brasileños, la mayoría de los cuales habían asistido a nuestros simposios en los Estados Unidos, para que ellos a su vez formaran grupos de trabajo intensivos, era muy atractiva.

Se nos ofrecía asimismo otra oportunidad, la de dirigirnos a un público entre seis a ochocientas personas en las principales ciudades de Brasil, en unos cursillos de dos días de duración, durante los que estaríamos juntos un total de unas doce horas. Antes de salir de los Estados Unidos, nos pusimos de acuerdo en que con grupos tan grandes y con una duración tan limitada, nos veríamos obligados a dar conferencias. Sin embargo, cuanto más se acercaba el momento, mayor era nuestra sensación de que hablar sobre el enfoque personalizado, sin compartir el control y la dirección de las sesiones, sin que los participantes tuvieran oportunidad de expresarse y de experimentar su propio poder, no guardaba coherencia con nuestros principios.

Así pues, decidimos jugárnosla casi al todo por el todo. Además de brevísimas conferencias, pusimos a prueba pequeños grupos sin liderazgo, grupos de intereses especiales, un grupo de encuentro demostrativo y diálogos entre el personal y los miembros del público. Pero lo más audaz consistió en la formación de un gran círculo de ochocientas personas (de diez o doce de profundidad), para permitir la expresión de sentimientos y actitudes. A los que deseaban hablar se les facilitaba un micrófono. Los participantes y el personal estaban en igualdad de condiciones. No había ninguna persona ni grupo que se ocupara de la dirección. Se convirtió en un grupo de encuentro gigantesco. Inicialmente hubo mucha confusión, pero muy pronto empezaron a escucharse los unos a los otros. Hubo críticas, algunas violentas, sobre el personal y el procedimiento. Algunos participantes concluyeron que jamás habían aprendido tanto en tan poco tiempo. Había mucha

disparidad. Después de que alguien se ensañara con el personal por no responder preguntas, por no tomar el control y aportar pruebas, otro replicó:

«¿Pero cuándo, si es que jamás ha ocurrido, nos hemos sentido tan libres para criticar, para expresarnos, para decir cualquier cosa?». Al final hubo una charla constructiva sobre lo que los participantes harían con lo que habían aprendido, en sus situaciones habituales.

Después de nuestra primera sesión en Sao Paulo, que había sido extremadamente caótica, era muy consciente de que sólo nos quedaban seis horas de trabajo de grupo y recuerdo que no quise hablar con nadie de aquella reunión. Me sentía terriblemente confundido. O bien había contribuido a lanzar un experimento increíblemente estúpido condenado al fracaso, o había colaborado en la creación de un nuevo sistema que permitía que ochocientas personas percibieran su propio potencial y participaran en la formación de su propia experiencia didáctica. No había forma de pronosticar qué caso resultaría ser.

Puede que a mayor riesgo mayor satisfacción. En la segunda sesión de Sao Paulo había una auténtica sensación de comunidad y los participantes experimentaban cambios significativos en sí mismos. Con el transcurso de las semanas y de los meses, seguimientos informales demostraron que la experiencia había valido la pena para centenares de participantes, en las tres ciudades donde se habían celebrado las reuniones.

Nunca me había parecido tan positivo un viaje semejante. Aprendí muchísimo y no cabe duda de que logramos facilitar la creación de un ambiente, en el que tuvieron lugar toda clase de actividades creativas, tanto a nivel personal, interpersonal, como de grupo. Estoy convencido de que dejamos nuestra marca en Brasil y al mismo tiempo no cabe duda de que la experiencia nos cambió a todos nosotros. Evidentemente hemos ampliado nuestra visión de lo que puede lograrse con grandes grupos.

Éstas han sido algunas de las actividades, todas ellas extremadamente fructuosas para mí, en las que me han inducido a participar durante este período.

os riesgos

En todas y cada una de estas actividades ha habido un elemento de riesgo. Me parece que, en realidad, todas las experiencias recientes que han tenido mayor valor para mí, han acarreado un considerable riesgo. Por consiguiente, me gustaría hacer una pequeña pausa para especular sobre las razones que me han impulsado a aventurarme.

¿Por qué me atrae lo desconocido, experimentar con algo nuevo, cuando podría perfectamente contentarme con los métodos que, en mi experiencia, producen resultados satisfactorios? No estoy seguro de comprenderlo plenamente, pero logro discernir algunos factores que han sido significativos.

El primero hace referencia a lo que considero como mi grupo de apoyo, a ese puñado de amigos e íntimos colaboradores, la mayoría de los cuales han trabajado conmigo en una u otra de estas empresas. De la forma en que el grupo se interrelaciona, no cabe duda de que

real o implícitamente nos estimulamos mutuamente a hacer algo nuevo o atrevido. Por ejemplo, tengo la absoluta certeza de que por separado, ninguno de los cinco miembros del grupo que fuimos a Brasil, habría llevado la experimentación tan lejos como lo hicimos al trabajar juntos. Podíamos arriesgarnos porque en el caso de que fracasáramos contábamos con colegas que creían en nosotros y que podían ayudarnos a recomponer nuestro esquema. Nos alentábamos los unos a los otros.

Un segundo elemento lo constituye mi afinidad con la juventud y con el nuevo estilo de vida que ellos contribuyen a crear. No conozco la razón de dicha afinidad, pero sé que existe. He escrito sobre «el ser emergente» del mañana y personalmente me siento atraído hacia esa nueva forma de ser y de vivir. Me he preguntado si al describir a esa persona del futuro, lo que hago es expresar mis esperanzas. Sin embargo he descubierto que el Instituto de Investigación de Stanford completó un estudio en 1973, según el cual 45 millones de norteamericanos están canalizados hacia «un estilo de vida que refleja las siguientes convicciones íntimas: en primer lugar que es mejor que las cosas se desarrollen a escala humana, en segundo lugar una predilección por la vida sobria, la conservación, el reciclaje y evitar el desperdicio, y en tercer lugar que lo central es la vida interior, en lugar de lo externo» (Mitchell, 1977). Yo pertenezco a ese grupo e intentar vivir de ese modo es necesariamente precario y arriesgado.

Otro factor: me aburre la seguridad y la certeza. Sé que algunas veces las conferencias o ponencias que preparo son muy bien recibidas por el público. Eso me indica que podría repetir lo mismo ante diferentes públicos una veintena de veces, con éxito asegurado; pero no soy capaz de hacerlo. Si repito lo mismo tres o cuatro veces, me aburro conmigo mismo. No soporto la repetición. Podría ganar dinero, obtener una reacción positiva, pero no puedo hacerlo. Me aburre conocer el desenlace. Me aburre oírme a mí mismo decir las mismas cosas. Es necesario para mi vida probar cosas nuevas.

Pero quizá la razón más importante que me impulsa a arriesgarme es el haber descubierto que al hacerlo, tanto si triunfo como si fracaso, aprendo. Aprender, especialmente de la experiencia, ha sido el elemento principal que ha hecho que mi vida valga la pena. Aprender de ese modo me ayuda a desarrollarme. Por consiguiente, sigo arriesgándome.

## ESCRITOS

Pensando en esta conferencia, me pregunté: «¿Qué he producido durante la última década?». Quedé asombradísimo de lo que descubrí. La lista de mis publicaciones, que mi secretaria mantiene meticulosamente al día, indica que desde que cumplí los sesenta y cinco, he escrito cuatro libros, unos cuarenta artículos y varias películas. Creo que esto supone una producción superior a la de cualquier otra década de mi vida. ¡Me cuesta creerlo!

Además, cada libro trata de un tema completamente diferente, a pesar de que comparten una filosofía común. En *Freedom to Learn*, de 1969, expongo mi enfoque heterodoxo de la educación. Mi libro sobre grupos de encuentro, publicado en 1970, expresa las enseñanzas que he acumulado en el desarrollo de ese emocionante campo. En 1972 apareció el libro

titulado El matrimonio y sus alternativas,\* en el que se exponen muchas pautas nuevas en las relaciones entre hombre y mujer; y ahora,

\*El matrimonio y sus alternativas, ed. Kairós, Barcelona, 1976.

39

Envejeciendo; o mayor y creciendo

Carl Rogers on Personal Power explora la política que emerge del enfoque personalizado, aplicado a múltiples campos.

Entre la cuarentena de artículos, cuatro destacan en mi mente: dos que miran hacia el futuro y dos hacia el pasado. Un artículo sobre la proyección de uno mismo, titulado EmpathicAn Unappreciated Way of Being, consolida lo que he aprendido sobre esta forma de ser tan importante y me siento muy satisfecho de él. También me satisface la originalidad de lo que digo en Do We Need «A» Reality? Hay además dos ponencias que reflejan el desarrollo de mi filosofía sobre relaciones interpersonales, My Philosophy of Interpersonal Relationships and How It Grew y mi carrera como psicólogo, In Retrospect: Forty-Six Years.

Contemplo con asombro lo mucho que he publicado. ¿Qué explicación puede tener? Diferentes individuos en edad avanzada tienen sus propias razones para escribir. A los ochenta años, Arnold Toynbee se preguntó: «¿Qué me ha impulsado a trabajar?». Su propia respuesta fue la siguiente: «La conciencia. En mi actitud hacia el trabajo soy norteamericano, no australiano. Trabajar constantemente en la medida de mi capacidad, es algo que mi conciencia me ha impuesto como deber. Supongo que esta esclavitud con relación al trabajo, como un fin en sí mismo, es irracional, pero el ser consciente de ello no me libra de la obligación que me impone. Si disminuyera mis esfuerzos, aunque sólo lo hiciera en parte, me remordería la conciencia y por tanto me sentiría incómodo y desgraciado, por consiguiente parece probable que siga la misma pauta mientras mi capacidad de trabajo no me abandone» (Toynbee, 1969). Vivir de un modo tan canalizado me parece sumamente triste. Desde luego su semejanza es muy remota con los motivos que me impulsan a mí.

Sé que Abraham Maslow, en los últimos años de su vida, se sentía incitado por algo muy diferente. Experimentaba una enorme presión interna, provocada por lo mucho que podía comunicar y que no había sido dicho todavía. Ese incentivo le impulsó a escribir hasta el último momento.

Mi punto de vista es otro. Mi amigo Paul Bergman, el psicoanalista, dijo que nadie tiene más de una idea seminal en su vida y que todo lo que una persona escriba, no son más que aclaraciones del mismo tema. Estoy de acuerdo. Creo que eso describe mi producción.

No cabe duda de que una de las razones por las que escribo obedece a mi curiosidad mental. Me gusta ver y explorar las implicaciones de las ideas, las mías y las de los demás. Me gusta ser lógico y seguir las ramificaciones del pensamiento. Estoy profundamente



involucrado en el mundo del sentimiento, de la intuición y de la comunicación, tanto de la que no es verbal como de la que lo es, pero también me gusta pensar y escribir sobre ese mundo. Al conceptualizarlo comprendo con mayor claridad su significado.

Estoy convencido, sin embargo, de que existe una razón mucho más importante que me impulsa a escribir. Me parece que, interiormente, soy todavía aquel muchacho tímido a quien le resultaba sumamente difícil comunicarse en situaciones interpersonales, que escribía cartas de amor mucho más elocuentes que sus expresiones directas, que en la escuela redactaba con desenvoltura, pero no se atrevía a abrir la boca en clase. Aquel muchacho todavía forma una gran parte de mí. Escribir es mi forma de comunicarme con un mundo al cual, en un sentido muy real, siento que no acabo de pertenecer. Es el mensaje que encierro en una botella y arrojo al mar. Mi asombro es que haya gente en tantísimas playas, tanto psicológicas como geográficas, que hayan hallado las botellas y descubierto que el mensaje es para ellos. Por consiguiente, sigo escribiendo.

## APRENDIZAJES

### Cuidando de mí mismo

Siempre he sido más eficaz para cuidar y ocuparme de los demás que de mí mismo. Sin embargo, en estos últimos años he realizado cierto progreso.

Siempre he sido una persona muy responsable. Si nadie se ocupa de los detalles de una empresa o de los participantes en una reunión, debo hacerlo yo. Pero he cambiado. En el simposio que sobre el enfoque personalizado tuvo lugar en Ashland, Oregón, en 1976, cuando me sentía algo enfermo, y en el de Arcozelo, Brasil, cedí toda la responsabilidad de su compleja organización y la dejé enteramente en manos de otros. Necesitaba cuidar de mí mismo. Por tanto abandoné toda responsabilidad, excepto la de ser yo mismo, con su consiguiente satisfacción. Me produjo una extraña sensación el hecho de ser cómodamente irresponsable sin sentirme culpable. Y me sorprendió descubrir que de ese modo mejoró mi eficacia.

Físicamente me he cuidado mejor en varios sentidos. También he aprendido a respetar mis necesidades psicológicas. Hace tres años, un grupo me ayudó a comprender lo presionado y apresurado que las exigencias externas me hacían sentir; «mortalmente picoteado por los patos», fue la expresión que utilizó uno de los participantes, con lo que capturó exactamente mi estado de ánimo. Entonces hice lo que no había hecho jamás:

pasé diez días completamente solo en una casita que me habían ofrecido junto a la playa y me sentí inmensamente mejorado. Descubrí que me encantaba estar conmigo mismo. Me gustó.

Ha aumentado mi capacidad de pedir ayuda. Les pido a otros que carguen con mis bultos, que hagan cosas por mí, en lugar de demostrar que puedo arreglármelas solo. También puedo pedir ayuda personal. Cuando Helen, mi esposa, estaba muy enferma y yo estaba a punto de desfallecer después de trabajar día y noche como enfermera, ama de casa, atender mis múltiples obligaciones profesionales y escribir, decidí pedirle ayuda a un amigo

terapeuta y me la prestó. Exploré y procuré satisfacer mis propias necesidades. Exploré la tensión que este período imponía en nuestro matrimonio. Comprendí que era necesario para mi supervivencia vivir mi vida y que esto era prioritario, a pesar de la grave enfermedad de Helen. No me apresuro a recurrir a los demás, pero soy mucho más consciente de que no puedo ocuparme de todo personalmente. Por medios diversos he mejorado la atención y el cuidado que le presto a esa persona que soy yo.

¿Serenidad?

Con frecuencia se dice o se presume que los años maduros se caracterizan por su calma y su serenidad. Personalmente esta actitud me parece falaz. Creo tener una perspectiva más amplia de los hechos ajenos a mí y por consiguiente suelo observarlos con mayor objetividad que antes. Sin embargo, contrastando con lo dicho, los hechos que me afectan personalmente, con frecuencia evocan una reacción más poderosa que hace unos años. Cuando me excito, alcanzo un estado muy elevado. Cuando me preocupo, me siento mucho más perturbado. Las aflicciones parecen más agudas, el dolor más intenso, las lágrimas brotan con mayor facilidad, la alegría alcanza cotas más elevadas e incluso el furor, que siempre me ha causado problemas, se hace sentir con mayor virulencia. Emocionalmente soy más volátil que antaño. La gama entre la sensación de depresión y la de exaltación parece más amplia y tanto un estado como el otro se disparan con mayor facilidad.

Quizás esta volatilidad se debe a mi estilo arriesgado de vida. Puede que proceda de la mayor sensibilidad adquirida en los grupos de encuentro. Tal vez sea una característica de la vejez que ha pasado desapercibida. No lo sé. Sólo sé que mis sentimientos se excitan con mayor facilidad, son más acuciantes. Tengo una mayor intimidad con todos ellos.

Abierto a nuevas ideas

Durante estos años creo haber estado más abierto a las nuevas ideas. Las de mayor importancia para mí están relacionadas con el espacio interior, el reino de los poderes psicológicos y la capacidad psíquica de la persona humana. En mi opinión, esta área constituye la nueva frontera del conocimiento, el filo de los descubrimientos. Hace diez años no habría hecho una afirmación semejante. Pero la lectura, la experiencia y las conversaciones con individuos que trabajan en estos campos, me han hecho cambiar de opinión. Los seres humanos potencialmente tienen a su disposición una extraordinaria gama de poderes intuitivos. En realidad tenemos mayor sabiduría que la de nuestro intelecto. Hay muchas pruebas de ello. Estamos descubriendo lo tristemente que hemos descuidado nuestra capacidad no racional, nuestra creativa «mente metafórica»: el área derecha de nuestro cerebro. Por medio de la biorretroacción se ha demostrado que si pasamos a funcionar de un modo menos consciente, más relajado, podemos aprender a ejercer cierto control sobre la temperatura, el ritmo del corazón y otros aspectos de nuestras funciones orgánicas. Si se somete a los pacientes cancerosos en su fase terminal a un programa intensivo de meditación y se cultiva su fantasía concentrándose en la superación de su dolencia, se experimenta un sorprendente número de curaciones.

Estoy incluso abierto a fenómenos más misteriosos: la precognición, la telepatía, la clarividencia, auras humanas, fotografía Kirlian y, por qué no, experiencias de abandono

del cuerpo. Puede que estos fenómenos no se ajusten a las leyes científicas conocidas, pero tal vez estemos a punto de descubrir nuevos sistemas de ordenación con sus propias leyes. Creo estar aprendiendo muchísimo en nuevas áreas del conocimiento y la experiencia me divierte y me emociona.

## La intimidad

En los últimos años he descubierto que me abría de una forma mucho más íntima en mis relaciones. En mi opinión esto se debe a mis experiencias con los grupos. Estoy más dispuesto a tocar y a ser tocado físicamente. Abrazo y beso con mayor frecuencia, tanto a hombres como a mujeres. Soy más consciente del aspecto sensual de la vida. También me doy cuenta de lo mucho que deseo estar en contacto psicológico próximo con los demás. Reconozco cuánto necesito cuidar a fondo de otro y que se me compense del mismo modo. Puedo decir abiertamente que, en el fondo, siempre he sido consciente de que mi vínculo con la psicoterapia ha constituido un medio de satisfacer mi necesidad de intimidad, sin un riesgo excesivo por mi parte. Ahora estoy más dispuesto a profundizar en mis relaciones y arriesgarme a dar más de mi parte. Siento como si hubiera descubierto en mí una nueva profundidad en la capacidad de intimar. Esta faceta me ha causado mucho dolor, pero todavía mayor alegría.

¿Cuál ha sido el efecto de estos cambios en mi conducta? He desarrollado relaciones más profundas e íntimas con hombres, he logrado compartir sin retraerme, confiando en la seguridad de la amistad. Sólo en la universidad y nunca antes ni después, había tenido un grupo de amigos íntimos en quienes confiara plenamente. Por consiguiente, esto representa una nueva faceta de mi tentativo y aventurado desarrollo, que parece muy gratificante. También me comunico con mucha mayor intimidad con las mujeres. Mantengo varias relaciones platónicas, pero psicológicamente íntimas, que significan muchísimo para mí.

Con esos amigos íntimos, tanto hombres como mujeres, puedo compartir cualquier aspecto de mi vida: el dolor, la alegría, el miedo, la inseguridad, el egoísmo y mis sentimientos autodepreciativos. También les puedo hacer partícipes de mis sueños y mis fantasías. Además, ellos comparten conmigo sus intimidades. Estas experiencias son, para mí, muy enriquecedoras.

En mi prolongado matrimonio y en estas relaciones, sigo aprendiendo mucho en el reino de la intimidad. Soy cada vez más profundamente consciente de las ocasiones en que experimento dolor, furor, frustración y rechazo, así como de la intimidad que emana de los designios compartidos, o de la satisfacción de ser comprendido y aceptado. He aprendido lo duro que es enfrentarse a un ser querido con sentimientos negativos. He comprobado cómo las expectativas se convierten fácilmente en exigencias en una relación. En mi experiencia, lo más difícil es querer a una persona por lo que sea en aquel momento de la relación. Es mucho más fácil quererles por lo que creo que son, o deseo que sean, o siento que deberían ser. Querer a una persona por lo que es, olvidando lo que querría que fuera, abandonando el deseo de cambiarla para satisfacer mis necesidades, es algo sumamente difícil pero que enriquece una relación íntima y plena de satisfacción.

Todo esto ha formado parte de los cambios de mi vida a lo largo de la última década. Me siento más abierto a la intimidad y al amor.

## ALEGRÍAS Y DIFICULTADES PERSONALES

Durante este período he tenido algunas experiencias dolorosas y muchas agradables. Lo más duro ha consistido en afrontar la enfermedad de Helen, que en los últimos cinco años ha sido muy grave. Por su parte, ella ha sabido aceptar el dolor y las restricciones en su vida con un valor ejemplar. Sus incapacidades han creado nuevos problemas para cada uno de nosotros, tanto físicos como psicológicos, que seguimos superando laboriosamente. Ha sido un período muy difícil de desesperación y esperanza alternativamente, en el que actualmente domina lo último.

Está realizando un progreso extraordinario, a menudo gracias a su enorme fuerza de voluntad, para reintegrarse a la normalidad de una vida estructurada alrededor de sus objetivos. Pero no ha sido fácil. Primero tuvo que decidir si deseaba seguir viviendo, si había algún motivo para `hacerlo. Además, la he confundido y lastimado con la independencia de mi propia vida. Cuando estaba muy grave, me sentí enormemente agobiado por nuestra intimidad, incrementada por los muchos cuidados que necesitaba. Entonces decidí, por mi propia supervivencia, vivir mi propia vida. A menudo se siente muy apenada por ello y por mi cambio de valores. Por su parte, va abandonando el modelo de esposa cuya función es la de apoyar al marido. Este cambio la pone en contacto con la indignación que siente para conmigo y con la sociedad por el papel que le había otorgado. Por mi parte, me enfurece cualquier paso que conduzca a la restauración de nuestra antigua y completa intimidad, me resisto obstinadamente a todo lo que pueda parecerse a algún tipo de control. Por consiguiente, ahora más que nunca, nuestra relación está plagada de tensión y dificultades, de sentimientos que intentamos superar, pero también de más sinceridad, a la par que nos esforzamos en construir nuevas formas de relacionarnos.

Por consiguiente este período ha comprendido lucha y tensión, además de una amplia gama de experiencias positivas. Hace tres años, para celebrar nuestras bodas de oro, pasamos varios días muy divertidos en un centro de vacaciones con nuestro hijo y nuestra hija, nuestra nuera y los seis nietos. Nos produce una enorme satisfacción que tanto nuestro hijo como nuestra hija, además de nuestros descendientes, sean íntimos amigos con quienes compartir nuestra vida interior. Hemos tenido numerosos encuentros entrañables con ellos individualmente, así como con otros amigos íntimos que viven desperdigados por el país. Continúa y aumenta la intimidad con nuestro círculo de amigos locales, todos ellos más jóvenes.

Para mí ha sido un placer la jardinería y los largos paseos. He recibido honores y premios, más de los que creía merecer. El que más me enterneció fue el doctorado honoris causa que me otorgaron en la Universidad de Leiden, con motivo de su cuarto centenario, para cuya presentación, aquella antigua sede del conocimiento holandés mandó un emisario especial. Ha habido docenas de cartas muy personales, de personas cuyas vidas han sido afectadas o cambiadas por mis palabras. Eso es algo que no deja de asombrarme. El hecho de que haya podido jugar un papel importante en la vida de un hombre en Sudáfrica, o la de una mujer en algún lugar perdido de Australia todavía me parece increíble, como algo mágico.

## IDEAS ACERCA DE LA MUERTE

Y entonces está el fin de la vida. Puede que les sorprenda que a mi edad piense muy poco en la muerte. Me asombra el interés popular del que goza en estos momentos.

Hace diez o quince años me sentía perfectamente seguro de que la muerte significaba el fin absoluto de la persona. Todavía considero que ésta es la perspectiva más probable, pero no me parece ni trágica ni horrorosa. He logrado vivir mi vida, por supuesto no con absoluta plenitud, pero con un grado satisfactorio de la misma y me parece natural que un día se acabe. He conseguido ya cierto nivel de inmortalidad en otras personas. En algunas ocasiones he dicho que, psicológicamente hablando, tengo hijos e hijas desperdigados por todo el mundo. Además, estoy convencido de que las ideas y formas de ser que, junto con otros, he ayudado a desarrollar, sobrevivirán por lo menos cierto tiempo. Así que, aunque como individuo alcance un fin absoluto, algunos aspectos míos seguirán en una variedad de formas crecientes y me gusta la idea.

Creo que nadie puede saber si le teme a la muerte hasta que ésta llega. No cabe duda de que la muerte es el salto culminante a la oscuridad y creo que con toda probabilidad, la aprensión que me produce el ser anestesiado se verá duplicada o incrementada cuando me enfrente a la muerte. Sin embargo, no experimento ningún miedo profundo ante tal perspectiva y, en la medida de mi conocimiento, mis temores relacionados con la misma se refieren a las circunstancias que la rodean. Me horroriza la posibilidad de una enfermedad larga y dolorosa como preámbulo de la muerte. Me aterroriza la idea de la senectud, o la de un ataque fulminante que produzca daño parcial al cerebro. Optaría preferiblemente por una muerte rápida, antes de que fuera demasiado tarde para enfrentarme a ella con dignidad. Recuerdo a Winston Churchill, cuya muerte lamenté profundamente. Me apenó que no hubiera muerto antes, cuando podía haberlo hecho con la dignidad que merecía.

Sin embargo, mi convicción de que la muerte es el fin, ha sido modificada por algunas de las cosas que he aprendido durante la última década. Me han impresionado los relatos de Raymond Moody (1975) sobre la experiencia de personas que han estado tan cerca de la muerte como para haber sido declaradas difuntas, pero que han vuelto a la vida. Me han impresionado ciertos informes sobre la reencarnación, a pesar de que ésta me parece una gracia sumamente dudosa. Me interesa el trabajo de Elizabeth KúblerRoss y las conclusiones a las que ha llegado sobre la vida después de la muerte. Definitivamente, me atraen los puntos de vista de Arthur Koestler, según los cuales la conciencia individual no es más que un fragmento de la conciencia cósmica y a la muerte del individuo, el fragmento es absorbido por la totalidad. Me gusta la analogía del río individual que desemboca en las aguas del océano depositando sus cenagosos sedimentos al entrar en el mar infinito.

Por tanto creo que considero la muerte abierto a la experiencia. Será lo que será y confío en poder aceptarla, ya sea como fin de la vida o como continuación de la misma.

## CONCLUSIÓN

Reconozco que he sido inusualmente afortunado en cuanto a mi salud, mi matrimonio, mi familia, mis jóvenes y estimulantes amigos, y los inesperadamente adecuados ingresos procedentes de mis libros. Por consiguiente no soy en sentido alguno un caso típico.

Pero, para mí, estos últimos diez años han sido fascinantes, repletos de intrépidos proyectos. He tenido la oportunidad de abrirme a nuevas ideas, nuevos sentimientos, nuevas experiencias y nuevos riesgos. Descubro cada vez más que estar vivo implica arriesgarse, actuar sin una certeza absoluta, comprometerse con la vida.

Eso produce cambios y, para mí, el proceso de esos cambios es la vida. Me doy cuenta de que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante.

Al contemplar todas las décadas de mi existencia, sólo hallo una, el período del Centro de Orientación de la Universidad de Chicago, que pueda compararse con ésta. Tuvo también su elemento de riesgo, de aprendizaje, de crecimiento y enriquecimiento personal. Pero fue, a su vez, un período de profunda inseguridad personal y de lucha profesional agobiante, mucho más difícil que estos últimos años. Por tanto creo que soy sincero al afirmar que, en su conjunto, ésta ha sido la década más satisfactoria de mi vida. He logrado ser cada vez más yo mismo y he hallado felicidad en ello.

De joven era bastante enfermizo y mis padres me han dicho que, según los doctores, no llegaría a viejo. Este pronóstico ha resultado ser completamente falso en un sentido, pero profundamente cierto en otro. Creo que es correcto que no viviré hasta ser viejo. Ahora estoy de acuerdo con el pronóstico; estoy convencido de que moriré joven.

POSDATA: 1979

He decidido llenar este capítulo concentrándome en un año muy saturado, 1979, durante el cual estuvieron fuertemente presentes el dolor, el duelo, los cambios, la satisfacción y el riesgo.

Viviendo el proceso de la muerte

Durante los dieciocho meses que precedieron a la muerte de mi esposa, en marzo de 1979, tuvieron lugar una serie de experiencias en las que Helen, varios amigos y yo participamos, que decididamente cambiaron mis ideas y sentimientos sobre la muerte y la continuación del espíritu humano. Fueron unas experiencias intensamente personales, sobre las que quizás algún día escriba ampliamente, pero que de momento sólo puedo esbozar. La siguiente historia concierne principalmente a Helen, sin embargo me concentraré en mi parte de la experiencia.

Mi esposa era enormemente escéptica en lo que concierne a fenómenos psíquicos e inmortalidad. No obstante, aceptó una invitación para que visitáramos ambos a una médium de una honradez impecable, que no quiso aceptar dinero alguno. Allí, Helen experimentó y observó un «contacto» con su difunta hermana, en el que intervinieron hechos que la médium no podía conocer en modo alguno. Los mensajes eran extraordinariamente convincentes y se manifestaron todos ellos a través de una robusta mesa, que se ladeaba dando una serie de golpes por cada letra. Más adelante, cuando la médium vino a nuestra casa y recibimos mensajes a través del movimiento de mi propia mesa en nuestro comedor, no tuve más remedio que abrirme ante una experiencia increíble y ciertamente no fraudulenta.

Helen tuvo también visiones y sueños de miembros de su familia, que incrementaron su certeza de que sería bien acogida «en el más allá». Ya próxima a la muerte, «vio» el demonio y figuras malignas junto a su cama en el hospital. Pero cuando un amigo le sugirió que podrían ser creaciones de su propia mente, las desechó, despidiendo en último lugar al diablo, diciéndole que había venido por error y que no se iría con él. Jamás reapareció.

También en esos últimos días, tuvo visiones de una luz blanca que se le acercaba, la levantaba y volvía a depositarla sobre la cama.

En este capítulo he mencionado que, a lo largo de esos últimos años, había aumentado considerablemente la distancia entre nosotros. Deseaba cuidar de ella, pero no estaba seguro de quererla. Un día, poco antes de su muerte, yo tenía un inexplicable devaneo interno. Cuando, como de costumbre, fui al hospital a darle la cena, empecé a hablarle pródigamente de cuánto la había querido, de lo mucho que había significado en mi vida y de todas las iniciativas positivas a las que había contribuido a lo largo de nuestra prolongada relación. Sabía que no era la primera vez que se lo decía, pero aquella noche todo adquirió una intensidad y una sinceridad que no había tenido antes. Le dije que no debía sentirse obligada a vivir, que su familia estaba bien y que debía sentirse libre de vivir o morir, según ella lo deseara. También le dije que esperaba que aquella noche volviera la luz blanca.

Evidentemente la liberé de la sensación de tener que vivir... para los demás. Después supe que al marcharme llamó a las enfermeras de su piso, les dio las gracias por lo que habían hecho por ella y les dijo que iba a morir.

Por la mañana estaba en coma y al día siguiente había fallecido pacíficamente, estrechando la mano de su hija, con varios amigos y yo a su alrededor.

Aquella noche, unos amigos míos que desde hacía tiempo tenían una cita concertada con la médium antes mencionada, se reunieron con ella. No tardaron en ponerse en contacto con Helen, que les contestó muchas preguntas; había oído todo lo que se le había dicho cuando estaba en coma, había experimentado la luz blanca y los espíritus que habían venido a por ella, estaba en contacto con su familia, había adquirido la forma de una mujer joven y su muerte había sido tranquila y sin dolor.

Todas estas experiencias, esbozadas más que descritas, me han abierto mucho a la posibilidad de continuación del espíritu humano individual, que antes había creído posible. Estas experiencias han despertado en mí un enorme interés hacia los fenómenos paranormales. Han cambiado radicalmente mi comprensión del proceso de la muerte. Ahora considero que es posible que cada uno de nosotros seamos una esencia espiritual continuada que perdura en el tiempo y que ocasionalmente se encarna en un cuerpo humano.

El hecho de que estas ideas contrastan radicalmente con alguna parte del final de este capítulo, escrito sólo dos años antes, es algo evidente.

### Actividad y riesgo

Quizás en parte a pesar de y en parte debido a la muerte de Helen, recientemente he aceptado más invitaciones que de costumbre, para participar en simposios, tanto en este país como en el extranjero. Entre ellos figuran: uno para pedagogos en Venezuela, otro muy concurrido y turbulento cerca de Roma con personal internacional, una experiencia breve pero profunda en un programa de París para la preparación de facilitadores de grupo, un simposio personalizado regional muy gratificante en Long Island (segundo año con el mismo personal del Este), otro simposio personalizado en Princeton con muchos participantes extranjeros, uno fascinante en Polonia que se celebró en un centro de reposo cerca de Varsovia y un simposio de cuatro días, de una fluidez encantadora, sobre «las transiciones de la vida», en Pawling, Nueva York. Además de estas actividades, he escrito algunas de las ponencias incluidas en este volumen.

Me gustaría comentar dos de los programas mencionados. El de Princeton, en el que participaron noventa personas, fue probablemente el más difícil de cuantos he tomado parte. Sin embargo, por lo menos uno de los miembros del personal cree que fue el mejor programa de este género, entre todos los que hemos realizado. Para mí fue muy doloroso y el grupo sólo llegó, en mi opinión periféricamente, a convertirse en una comunidad.

Percibo una serie de factores que contribuyeron a convertirlo en una experiencia dolorosa. El personal había decidido que este séptimo simposio anual personalizado sería el último de aquella serie; nos sentíamos muy unidos, pero individualmente nos movíamos en direcciones diferentes y no queríamos que estos simposios personalizados se convirtieran en una experiencia «rutinaria». El personal, después de tanto tiempo junto, aceptaba probablemente con mayor facilidad que antes los sentimientos negativos, hostiles y críticos, que los participantes expresaban frecuentemente, dirigidos contra algún miembro de ellos. Había muchos extranjeros y su desprecio, desdén e ira para con los Estados Unidos y los participantes norteamericanos se expresaba libremente. Había dos participantes que sabían exactamente cómo debía conducirse el simposio. (Ambos puntos de vista eran diferentes, pero coincidían plenamente en su absoluta oposición a nuestro enfoque no estructurado y cada uno atrajo un número considerable de adeptos, pero no los suficientes para cambiar la dirección general del simposio.) Había también algunos participantes con evidentes muestras de profundos disturbios personales.



Todos estos factores agregados al caos habitual de un grupo numeroso, cuando trata de desarrollar su propio programa y hallar su propio camino, produjeron un resultado horrendo. Cuando algunos participantes intentaban actuar de un modo creativo y positivo, otros se lo impedían. Parecía realmente dudoso que la confianza depositada en aquellos individuos, para sentir y utilizar su propio poder constructivo, estuviera justificada. Eramos todos nuestros peores enemigos. Sólo hacia el final de los diez días de reuniones, se insinuó tímidamente cierta unidad en la divergencia y una comunidad construida en diversidad. Sin embargo, asombrosamente muchos participantes escribieron más adelante, hablando de los aprendizajes y cambios positivos que habían emergido del dolor, la turbulencia y... la unidad. Yo también aprendí, pero fue duro.

El simposio polaco fue inhabitual por varias razones. Me asombró el increíble interés por mi obra, que atrajo noventa participantes, tanto de la profesión como de fuera de ella. Los miembros del personal polacos se sentían inseguros, por consiguiente la facilitación procedió en gran parte de los cuatro norteamericanos presentes. En aquel momento, me pareció decepcionante, ya que confiaba en una mayor participación polaca en el liderazgo. A mitad de la semana de duración de la sesión, cuando algunos individuos sintieron su poder y comenzaron a usarlo, en particular los profesionales, lo utilizaron para agredir a los demás. Adquirieron cierto predominio los calificativos y diagnósticos perniciosos y las hábiles humillaciones. A mí, me recordaba Princeton y pensé: «¡No! ¡Que no se repita!». Pero en gran parte gracias a una mujer polaca encantadoramente sincera, que formaba parte del personal, los participantes comenzaron a darse cuenta de las consecuencias de su conducta y la abandonaron. Al concluir la semana, formábamos una comunidad unida y querida.

No fui plenamente consciente de lo que había ocurrido hasta que, unos meses más adelante, recibí una carta de un participante en la que decía, entre otras cosas, lo siguiente: «Aquí se habla del 'hecho histórico' que tuvo lugar en Leskarzev; tanta gente diversa, de tantas profesiones, psiquiatras y psicólogos (cada uno poseedor de la verdad absoluta sobre las relaciones de ayuda), que se odian y denigran el uno al otro de un modo constante y habitual, están ahora todos integrados y, sin perder su personalidad, sin imposición alguna». Me alegro de no haber conocido con antelación la rivalidad y la alevosía de los profesionales.

El grupo en su conjunto me pareció muy sofisticado, inteligente y con frecuencia más letrado que los grupos similares norteamericanos. A pesar de vivir en un país socialista, sus problemas, sentimientos, formas de enfrentarse a la vida, así como su deseo de apertura e integridad, parecían muy semejantes a los que he hallado en cualquier otro país.

#### Asuntos personales

Mientras el año se acercaba a su fin, yo era cada vez más consciente de mi capacidad para amar, de mi sensualidad y de mi sexualidad. He sido lo suficientemente afortunado para descubrir y construir relaciones, en las que estas necesidades hallan expresión. Ha habido dolor y daño, pero también alegría y profundidad.

El año fue coronado el 8 de enero de 1980, cuando un gran número de amigos vino a mi casa, trayendo comida, bebidas, canciones y sorpresas, para celebrar mi setenta y ocho aniversario. Fue una fiesta salvaje, maravillosa, alocada, llena de amor, cariño, compañerismo y felicidad, que jamás olvidaré.

Por consiguiente siento que todavía me acomodo a la segunda parte de este capítulo. Me siento como mayor y a la par creciendo.

## REFERENCIAS

Mitchell, A. Citado en Los Ángeles Times, 28 de febrero 1977. Moody, R. A. Jr. Life after Life. Nueva York; Bantam Books, 1975.

Stanford Research Institute. Changing images of man. Policy Research Report n.0 3, Menlo Park, California, 1973.

Toynbee, A. «Why and how 1 work». Saturday Review, 5 de abril 1969, p. 22.

## Segunda parte

### ASPECTOS DEL ENFOQUE PERSONALIZADO

#### LOS FUNDAMENTOS DEL ENFOQUE PERSONALIZADO

Éste es un capítulo básico, con raíces en el pasado y en el presente. Para escribirlo he utilizado una ponencia (de 1963), que marcó una clarificación importante de mi pensamiento en aquella época. La segunda fuente procede de una incipiente idea, que maduró en una conferencia sobre la teoría de la psicología humanista a principios de los años 70, culminando en una ponencia sobre «la tendencia formativa» (1978). A pesar de que expresé mi agradecimiento al historiador británico Lancelot Whyte, más adelante me sorprendió descubrir unas ideas prácticamente idénticas, en un libro mucho más antiguo (1926) de Jan Christian Smuts, el legendario guerrero, intelectual y gobernante sudafricano. Después de una derrota política, con la que terminó su primera legislatura como primer ministro, escribió el libro cuyo tema era «la consecución del todo, la tendencia a la totalidad... visible en todas las etapas de la existencia... algo fundamental en el universo...». Más adelante, en 1933, Alfred Adier utilizó el concepto de Smuts de la tendencia a la totalidad, para apoyar su tesis de que «no puede haber ya duda alguna de que todo lo que denominamos cuerpo se esfuerza palpablemente para convertirse en un todo». (Doy las gracias al doctor Heinz Ansbacker, catedrático de la Universidad de Vermont y seguidor de la teoría adieriana, por llamar mi atención sobre esos antiguos pensadores.) Ha sido muy alentador descubrir que esa fuerza hacia la totalidad, prácticamente ignorada por los científicos, era comprendida por aquellos pensadores hace ya mucho tiempo.

La tercera base de esta ponencia la constituyen las obras de tres hombres que juegan un papel primordial en el mundo científico actual: Fritjof Capra, físico teórico; Magohah Murayama, filósofo de la ciencia; e Ilya Prigogine, químico y filósofo, galardonado con el premio Nobel.

Así pues, esta ponencia se nutre de numerosas fuentes, integrando esas ideas, antiguas y nuevas, en una estructura de una forma de ser personalizada. Lo que he intentado ha sido describir en lenguaje asequible ciertos conceptos profundos, a cuyos autores expreso mi sumo agradecimiento por las ideas generativas, tanto del pasado como del presente inmediato.

La redacción de este capítulo me ha producido una enorme satisfacción y me es grato presentarlo.

\* \* \*

Deseo señalar dos tendencias relacionadas entre sí, cuya importancia ha aumentado a mi juicio con el transcurso de los años. Una de ellas es la de actualización, característica de la vida orgánica. La otra es la tendencia formativa en el universo en su conjunto. Juntas constituyen los bloques de sostén del enfoque personalizado.

## CARACTERÍSTICAS DEL ENFOQUE PERSONALIZADO

¿Qué se entiende por enfoque personalizado? Expresa el tema fundamental de toda mi vida profesional, gradualmente clarificado por la experiencia, la interacción con otros y la investigación. Sonríe al pensar en la variedad de calificativos que le he aplicado a dicho tema a lo largo de mi carrera: orientación no directiva, terapia centrada en el cliente, enseñanza centrada en el estudiante y dirección centrada en el grupo. Dado que los campos de aplicación han aumentado en número y variedad, el calificativo «enfoque personalizado» parece el más idóneo.

La hipótesis central de este enfoque puede ser resumida. (Véase Rogers, 1959, para una descripción completa.) Los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de autocomprensión y para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta autodirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados, si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitativas.

Hay tres condiciones que deben estar presentes, para que el clima sea estimulador del crecimiento. Éstas son aplicables tanto si hablamos de la relación entre el terapeuta y su cliente, padre e hijo, dirigente y grupo, profesor y alumno, como administrador y empleados. En realidad, estas condiciones son aplicables a cualquier situación en la que se fije como objetivo el desarrollo de la persona. A pesar de que han sido descritas en obras anteriores, a continuación les ofrezco una breve descripción, desde el punto de vista de la psicoterapia, pero teniendo en cuenta que puede ser aplicable a cualquiera de las relaciones mencionadas.

El primer elemento podría denominarse autenticidad, legitimidad o congruencia. Cuanto mayor sea la autenticidad del terapeuta en la relación con su cliente, sin disfraces profesionales ni personales, mayor será la probabilidad de que este último cambie y crezca de un modo constructivo. Esto significa que el terapeuta se abra al conjunto de sentimientos y actitudes que fluyan en su interior en un momento dado. El término «transparente» captura el sabor de dicha condición; el terapeuta se hace transparente ante el cliente; el cliente puede ver claramente lo que el terapeuta es en la relación; el cliente no experimenta retención alguna por parte del terapeuta. En cuanto al terapeuta, si lo que experimenta está a disposición de su consciente, puede ser vivido en la relación y comunicado si es apropiado. De ese modo habrá una compatibilidad absoluta, o congruencia, entre lo que se experimenta a nivel visceral, aquello de lo que se es consciente en un momento dado y lo que se expresa al cliente.

La segunda actitud importante para la creación de un clima favorable al cambio es la aceptación, el cariño o el aprecio, o lo que yo denomino «visión incondicionalmente positiva». Cuando el terapeuta experimenta una actitud positiva y de aceptación hacia lo que el cliente sea en un momento dado, aumenta la probabilidad de que el movimiento o cambio terapéutico tenga lugar. El terapeuta está dispuesto a que el cliente sea lo que sus sentimientos inmediatos le dicten: confusión, resentimiento, miedo, ira, valor, amor u orgullo. Ese cariño por parte del terapeuta no es posesivo. Aprecia al cliente, no de un modo condicional, sino en su totalidad.

El tercer aspecto facilitativo de la relación lo constituye la capacidad de proyección de la comprensión. Esto significa que el terapeuta percibe con precisión los sentimientos e intenciones que el cliente experimenta, y le hace partícipe de su comprensión. En situaciones óptimas, el terapeuta se introduce hasta tal punto en el mundo privado de su interlocutor, que no sólo es capaz de clarificar los pensamientos de los que el cliente es consciente, sino los que están ligeramente sumergidos en su subconsciente. Este modo sensible y activo de escuchar es sumamente excepcional en nuestras vidas. Creemos que escuchamos, pero raramente lo hacemos con auténtica comprensión, realmente proyectándonos. Sin embargo, esta forma especial de escuchar constituye una de las fuerzas de cambio más potentes que conozco.

¿Cómo produce el cambio el clima descrito? En breve, cuando las personas son aceptadas y apreciadas, tienden a desarrollar una actitud de mayor cariño hacia sí mismas. Cuando se las oye con proyección personal por parte del oyente, son capaces de escuchar con mayor precisión el flujo de sus propias experiencias internas. Al comprender y apreciar el sí-mismo, éste pasa a ser más congruente con la propia experiencia. Y de ese modo la persona pasa a ser más real, más auténtica. Estas tendencias, las recíprocas de las actitudes del terapeuta, le permiten convertirse en acrecentadora de su propio crecimiento. Hay mayor libertad para ser una persona real y total (Rogers, 1962).

#### PRUEBAS QUE CONFIRMAN EL ENFOQUE PERSONALIZADO

Hay un conjunto cada vez mayor de pruebas procedentes de la investigación, que en un sentido amplio confirman el criterio de que cuando dichas condiciones de facilitación están presentes, se efectúan realmente cambios en la personalidad y la conducta. Esta investigación se ha llevado a cabo desde 1949 hasta nuestros días. Se han realizado estudios sobre los beneficios de la psicoterapia personalizada con individuos perturbados y esquizofrénicos, sobre la facilitación de la enseñanza en las escuelas, y para la mejora de otras relaciones interpersonales. Algunas investigaciones excelentes y poco conocidas han sido llevadas a cabo por Aspy (1972), Aspy y Roebuck (1976) y otros en el campo pedagógico, además de Tausch y sus colaboradores, en Alemania, en muchos campos distintos (Tausch, 1978, resumen).

#### UN PROCESO DIRECCIONAL EN LA VIDA

La práctica, la teoría y la investigación han puesto de manifiesto que el enfoque personalizado se apoya en la confianza básica en los seres humanos y en todos los organismos. Existen pruebas en muchas disciplinas que justificarían incluso una afirmación más amplia. Cabe afirmar que en todo organismo existe, a cualquier nivel, una corriente fundamental de movimiento hacia la realización constructiva de sus posibilidades intrínsecas. También en los seres humanos hay una tendencia natural hacia un desarrollo más complejo y completo. El término mayormente utilizado ha sido el de «tendencia actualizadora» y se halla presente en todos los organismos vivos.

Tanto si hablamos de una flor como de un roble, de un gusano o de una hermosa ave, de un simio o de una persona, creo que debemos reconocer que la vida es un proceso activo, no pasivo. Tanto si el estímulo es interno como externo y si el ambiente es favorable o

adverso, podemos estar seguros de que la conducta del organismo tendrá como objeto su mantenimiento, mejora y reproducción. Ésta es la propia naturaleza del proceso que denominamos vida. Dicha tendencia opera en todo momento. En realidad, sólo la presencia o ausencia de este proceso direccional en su conjunto nos permite determinar si un organismo está vivo o muerto.

Evidentemente, la tendencia de actualización puede ser desbaratada o retorcida, pero no puede ser destruida sin destruir el organismo. Recuerdo que cuando era niño, en mi casa guardaban las patatas para el invierno en un cesto en el sótano, a más de un metro por debajo de una pequeña ventana. Las condiciones no eran favorables, pero a pesar de ello germinaban. Sus brotes eran de un blanco enfermizo, muy diferentes a los verdes y sanos que producen cuando se plantan en primavera. Sin embargo, esos tristes y endebles tallos llegaban a crecer cuatro o cinco palmos hacia la luz de la ventana. Esos brotes, en su curioso y fútil crecimiento, constituían una expresión desesperada de la tendencia direccional que he descrito. Jamás llegarían a convertirse en plantas, a madurar, a realizar su auténtico potencial, pero se esforzaban por lograrlo en las más adversas circunstancias. La vida no se rendía, aunque no pudiera alcanzar su objetivo. Cuando trato con clientes cuyas vidas han sido terriblemente desbaratadas, hombres y mujeres en los peores hospitales estatales, me acuerdo a menudo de aquellas patatas. Las condiciones en las que esa gente se ha desarrollado han sido tan adversas, que frecuentemente sus vidas parecen anormales, retorcidas, apenas humanas. Sin embargo, se puede confiar en su tendencia direccional. La pista para comprender su conducta es el hecho de que luchan, en las únicas formas de las que según su percepción disponen, para avanzar hacia el crecimiento, hacia la existencia. A las personas sanas, sus esfuerzos les pueden parecer grotescos y fútiles, pero ellos son el intento desesperado de la vida por realizar su propia existencia. Esta potente tendencia constructiva constituye la base fundamental del enfoque personalizado.

#### Algunos ejemplos que confirman el proceso direccional

No soy el único en pensar que la tendencia actualizadora es fundamentalmente lo que hace1 que un organismo «funcione». Goldstein (1947), Maslow (1954), Angyal (1941, 1965), SzentGyorgyi (1974) y otros tienen puntos de vista similares, y han influido en mi propio pensamiento. En 1963 aclaré que esta tendencia implica un desarrollo hacia la diferenciación entre órganos y funciones, una mejora a través de la reproducción. SzentGyorgyi afirma que los misterios del desarrollo biológico serían inexplicables «sin suponer un “impulso” innato en la materia viva que la empuja hacia su propio perfeccionamiento» (p. 17). El organismo, en su estado normal, avanza hacia su propia realización, su autorregulación y la independencia del control externo.

¿Pero existen otras pruebas que confirmen este criterio? Permítanme que les hable de cierto trabajo biológico que apoya el concepto de la tendencia de actualización. Un ejemplo, repetido con diversas especies, lo constituyen los experimentos que Hans Driesch llevó a cabo, hace ya muchos años, con erizos de mar. Logró separar las dos células que se forman después de la primera división del huevo fertilizado. Si se les hubiera permitido desarrollarse normalmente, está claro que cada una de dichas células se habría convertido en una porción de larva de erizo, siendo necesaria la contribución de ambas para la formación de un animal completo. Por consiguiente, parece también evidente que, después de su diestra separación y en el caso de que sobrevivan, cada una debería convertirse en una porción de erizo. Sin embargo, esta suposición pasa por alto la tendencia direccional y de actualización característica de todo crecimiento orgánico. Lo que se descubrió fue que cada célula, si se lograba mantener viva, se convertía en una larva completa de erizo, ligeramente más pequeña que las demás, pero normal y completa.

He elegido este ejemplo porque parece guardar una estrecha afinidad a mi experiencia en el trato individual de personas en relaciones terapéuticas, en la facilitación en grupos intensivos y en el suministro de «libertad de aprendizaje» a los estudiantes en las aulas. En estas situaciones, me impresiona muchísimo el hecho de que cada ser humano esté dotado de una tendencia direccional hacia la totalidad y hacia la actualización de su propio potencial. He descubierto que la psicoterapia o las experiencias no eran eficaces, cuando intentaba crear en otro individuo algo de lo que no estuviera ya dotado; sin embargo, si he logrado facilitar condiciones favorables al crecimiento, esa tendencia direccional positiva ha producido resultados constructivos. El científico con el huevo de erizo dividido se hallaba en la misma situación. No podía forzar el desarrollo de la célula en un sentido ni en otro, pero al concentrar su pericia en facilitar las condiciones necesarias para la supervivencia y crecimiento de la célula, se pusieron de manifiesto tanto la tendencia como la dirección del crecimiento, cuyo origen se hallaba en el propio organismo. No se me ocurre ninguna analogía mejor para la terapia o la experiencia de grupo, donde, si logro suministrar el fluido amniótico psicológico adecuado, tendrá lugar algún tipo de avance constructivo.

Me gustaría agregar un comentario que quizás aclare este criterio. Algunas veces se habla de esta tendencia de crecimiento como si implicara el desarrollo de todo el potencial del organismo. Esto es claramente falso. Como puntualizó uno de mis colegas, el organismo no tiende a desarrollar su capacidad de náusea, ni a actualizar su potencial autodestructivo, ni su habilidad para soportar el dolor. Sólo en circunstancias inusuales o perversas se actualiza dicho potencial. Es evidente que la tendencia de actualización es selectiva y direccional, es decir, constructiva.

#### Apoyo de la teoría y la experiencia modernas

Pentony, en una ponencia inédita de 1978, afirma decididamente que quienes comparten el criterio de la tendencia actualizadora «no deben sentirse inhibidos por la creencia de que pueda estar en pugna con la ciencia o las teorías del conocimiento modernas» (p. 20). Describe las diversas epistemologías recientes y en particular la de Murayama (1977). En la actualidad se explora la teoría de que el «código genético» no contiene la información necesaria para especificar las características del organismo maduro. En su lugar, está

dotado de un conjunto de reglas que determinan las interacciones de las células que se dividen. Se necesita mucha menos información para codificar las reglas, que para dirigir cada aspecto del desarrollo de la maduración. «Por tanto la información puede ser generada dentro del propio sistema del organismo: la información puede crecer» (Pentony, p9. énfasis agregada). Así pues, las células de erizo de Driesch siguen indudablemente las reglas codificadas y, por consiguiente, no se ajustan a normas rígidas especificadas de antemano, sino que se desarrollan de acuerdo con el original.

Esto se opone categóricamente a la epistemología actual (y posiblemente anticuada) de las ciencias sociales, que mantiene que a una «causa» le sigue en forma unidireccional un «efecto». Por el contrario, Murayama y otros creen que hay interacciones causa-efecto mutuas, que amplían las desviaciones, permitiendo el desarrollo de nueva información y nuevas formas. Esta «epistemología morfogénica» parece ser básica para la comprensión de todos los sistemas vivos, incluidos los procesos de crecimiento en los organismos. Murayama (1977) afirma que la comprensión de la biología «depende del reconocimiento de que los procesos biológicos son recíprocamente causales y no accidentales» (p. 130). Por otra parte, aclara también en otro momento, la epistemología basada en sistemas unidireccionales de causa-efecto, no facilita la comprensión de la biología. Por consiguiente es sumamente necesario pensar de nuevo en las bases de estímulo-respuesta y causa-efecto, en las que se apoyan en gran parte las ciencias sociales.

El trabajo realizado en el campo de la privación sensorial muestra la fuerza de la tendencia orgánica para la amplificación de diversidades y para crear nueva información y nuevas formas. No cabe duda de que la reducción de tensión o la ausencia de estímulos está muy lejos de ser el estado deseado por el organismo. Freud (1953) no podía haber estado más lejos de la verdad cuando postuló que «el sistema nervioso es... un aparato que lograría incluso, si fuera posible, mantenerse en una condición carente por completo de estímulos» (p. 63). Por el contrario, cuando se priva al organismo humano de estímulos externos, produce un manantial de estímulos internos, algunas veces de tipos muy peculiares. Lilly (1972) fue uno de los primeros en relatar sus experiencias, después de haber estado en suspensión en un tanque de agua insonorizado. Habla de estados parecidos al trance, experiencias místicas, de la sensación de haber sintonizado redes de comunicación inalcanzables en un estado normal de conciencia e incluso de experiencias que sólo pueden ser calificadas de alucinógenas. Está claro que cuando los estímulos externos que recibe una persona quedan reducidos a un mínimo absoluto, ésta queda expuesta a una plétora de experiencias a un nivel muy alejado del de la vida cotidiana. Es evidente que el individuo no entra en un estado de homeostasis, de equilibrio pasivo. Esto sólo ocurre en organismos enfermos.

#### Una base confiable

Por consiguiente, para mí, cabe afirmar que el sustrato de toda motivación lo constituye la tendencia del organismo hacia su realización. Esta tendencia puede expresarse en una amplísima gama de conductas y como respuesta a una gran variedad de necesidades. Para que la seguridad sea absoluta, es preciso satisfacer, por lo menos en parte, ciertos requerimientos básicos antes de que otras necesidades se conviertan en urgentes. Por tanto, la tendencia del organismo a actualizarse puede conducirlo en un momento dado a la



búsqueda de comida o de satisfacción sexual y no obstante, siempre que estas necesidades no sean irresistiblemente fuertes, incluso estas satisfacciones procurarán alcanzarse de forma que enriquezca, en lugar de depreciar, su autoestimación. Asimismo, el organismo procurará también alcanzar otras formas de realización en sus transacciones con el medio ambiente. La necesidad de explorar e introducir cambios en el medio ambiente, así como la de jugar y explorarse a sí mismo, además de muchas otras formas de conducta, no son más que expresiones básicas de la tendencia de actualización.

Resumiendo, los organismos están siempre buscando, iniciando, siempre «tramando algo». Hay una fuente central de energía en el organismo humano. Dicha fuente es una función confiable del conjunto del sistema, más que de una parte del mismo y la forma más simple de conceptualizarla es como tendencia a la realización, a la actualización, involucrando no sólo el mantenimiento sino el enriquecimiento del organismo.

68

UN CRITERIO MAS AMPLIO:

LA TENDENCIA FORMATIVA

Muchos son los que critican este punto de vista. Les parece excesivamente optimista y que no se ocupa debidamente del elemento negativo, nocivo, el lado oscuro de los seres humanos.

Por consiguiente, querría colocar esta tendencia direccional en un contexto más amplio. Con este propósito, recurriré a numerosas obras e ideas de otros pensadores, de disciplinas diferentes a la mía. He aprendido de muchos científicos, pero quiero destacar especialmente lo mucho que debo a las obras de Albert Szent-Gyorgyi (1974), galardonado con el premio Nobel de biología y Lancelot Whyte (1974), historiador ideológico.

Mi tesis principal es la siguiente: parece haber una tendencia formativa que actúa en el universo y que puede ser observada a todos los niveles. Esta tendencia ha recibido mucha menos atención de la que merece.

Hasta estos momentos la atención de los físicos se ha fijado principalmente en la «entropía», la tendencia al deterioro, al desorden y han aprendido mucho sobre ella. En el estudio de sistemas cerrados, pueden darle una clara descripción matemática; saben que el orden tiende a deteriorarse para convertirse en azar, cada etapa más desorganizada que la anterior.

Estamos también muy familiarizados con el deterioro orgánico. El sistema —ya sea vegetal, animal o humano— acaba por degenerar en un grado cada vez menor de organización, u orden, funcional, hasta alcanzar el estado de estasis. En cierto sentido, esto es de lo que se ocupa un aspecto de la medicina, el funcionamiento deficiente o deterioro de un órgano o del organismo en su conjunto. Cada vez es mejor comprendido el complejo proceso de la muerte del organismo físico.

Así pues, se tienen muchos conocimientos sobre la tendencia universal de los sistemas a deteriorar a todos los niveles, en un sentido cada vez menos ordenado y más azaroso. Cuando este sistema actúa, lo hace en un sentido unidireccional; como si el mundo fuera una gran máquina que se agota y se consume.

Sin embargo, el reconocimiento, o énfasis, es mucho menor en cuanto a otra tendencia cuya importancia es todavía mayor, la formativa y que también puede ser observada a todos los niveles del universo. Después de todo, todas las formas que vemos o conocemos, proceden de otras más simples y menos complejas. Este fenómeno es, por lo menos, tan significativo como la entropía. Existen infinidad de ejemplos tanto en los seres inorgánicos como en los orgánicos; a continuación les citaré sólo algunos.

Al parecer, todas las galaxias, estrellas y planetas, incluido el nuestro, se formaron a partir de un torbellino de partículas menos organizado. Muchos objetos estelares se hallan en estado de formación. En la atmósfera de nuestro sol, núcleos de hidrógeno chocan entre sí para formar moléculas de helio, cuya naturaleza es más compleja. Se supone que en otras estrellas, se forman moléculas todavía más pesadas gracias a interacciones semejantes.

Según tengo entendido, cuando a los materiales simples de la atmósfera terrestre antes de que comenzara la vida en el planeta —hidrógeno, oxígeno y nitrógeno en forma de agua y amoníaco— se les aplican descargas eléctricas o radiación, en primer lugar se forman moléculas más pesadas y a continuación los más complejos aminoácidos. Parecemos estar ya sólo a un paso de la formación de los virus y de la de los organismos vivos de mayor complejidad todavía. Un proceso creativo y no desintegrador es lo que está en funcionamiento.

Otro ejemplo fascinante, es el de la formación de cristales. En todos los casos, de la materia amorfa y asimétrica emergen formas cristalinas sorprendentemente originales, simétricamente ordenadas y a menudo de gran belleza. A todos nos ha maravillado la perfección y complejidad de un copo de nieve, que sin embargo procede del vapor disforme.

Si consideramos individualmente las células, descubrimos que con frecuencia forman complejas colonias, como en el caso de los arrecifes de coral. El orden es todavía mayor cuando la célula emerge en un organismo multicelular, con funciones especializadas.

No es preciso que describa el proceso gradual de evolución orgánica en su totalidad. Todos estamos familiarizados con la creciente complejidad de los organismos. No siempre logran desenvolverse con éxito en su ambiente en evolución, pero la tendencia hacia la complejidad está siempre patente.

Quizá, para la mayoría de nosotros, la mejor forma de reconocer la evolución del proceso orgánico, consiste en considerar el desarrollo de un solo óvulo humano fertilizado, comenzando con una simple división celular, pasando a continuación por el estado acuático, para convertirse finalmente en un inmensamente complejo y altamente organizado bebé humano. Como lo afirma Jonas Salk, en la evolución hay un orden manifiesto y creciente.

Así pues, sin ignorar la tendencia al deterioro, debemos otorgar pleno reconocimiento a lo que Szent-Gyorgyi denomina «sintropia» y Whyte «tendencia mórfica», que consiste en una propensión permanente hacia un orden creciente y una compleja capacidad de interrelación, tan evidente a nivel inorgánico como orgánico. El universo construye y crea permanentemente, además de deteriorar. Este proceso es también evidente en el ser humano.

## LA FUNCIÓN DE LA CONCIENCIA EN LOS SERES HUMANOS

¿Qué papel juega la conciencia en esta función formativa? Creo que es un papel pequeño, pero sumamente importante. La habilidad de enfocar conscientemente la atención, parece ser uno de los progresos evolutivos más recientes de nuestra especie. Esta habilidad puede describirse como un destello minúsculo de concienciamiento, de capacidad simbólica, en la cúspide de una gigantesca pirámide de funciones inconscientes del organismo. Quizá sería una analogía mejor, más indicativa del cambio continuo que tiene lugar, imaginamos la pirámide como una enorme fuente de la forma siguiente: la cima de dicha fuente se ilumina intermitentemente con destellos de concienciamiento, pero el constante manantial de la vida sigue fluyendo en la oscuridad, por caminos inconscientes y conscientes. Es a este nivel que se inventan nuevas formas e incluso puede que nuevas direcciones para la especie humana. Aquí es donde la relación recíproca entre causa y efecto se muestra con mayor evidencia, donde tienen lugar las elecciones, donde se crean formas espontáneas. Tal vez nos hallamos ante la más alta de las funciones humanas.

Algunos de mis colegas han afirmado que el flujo evolutivo dirige las elecciones del organismo, es decir, las opciones subconscientes y no verbales de la forma de ser. Estoy de acuerdo, e incluso deseo ir algo más allá. Debo puntualizar que en el campo de la psicoterapia hemos aprendido algo relacionado con las condiciones psicológicas más favorables al incremento de ese importantísimo autoconcienciamiento. Cuanto mayor sea el autoconcienciamiento, mayor será la posibilidad de una elección informada, más desprovista de introiecciones y de que esa elección consciente sea todavía más afín al flujo evolutivo. En estas condiciones, la persona es potencialmente más consciente, no sólo de los estímulos externos, sino de las ideas y de los sueños, así como del constante flujo de sentimientos, emociones y reacciones fisiológicas que percibe en su interior. A mayor concienciamiento, con mayor seguridad flotará la persona en una dirección concordante con la del flujo evolutivo.

Cuando una persona funciona de ese modo, no significa que sea consciente de todo cuanto ocurre en su interior, como el ciempiés que quedó paralizado cuando adquirió conciencia de cada una de sus patas. Por el contrario, dicha persona goza de la libertad de vivir sus sentimientos subjetivamente, además de ser consciente de los mismos. Puede experimentar amor, dolor o miedo, o simplemente vivir esas experiencias subjetivamente. O puede también abstraer el sí-mismo de su subjetividad y darse cuenta conscientemente de que «sufro dolor», «tengo miedo», «amo». El punto crucial es que cuando una persona funciona plenamente, no hay barreras ni inhibiciones que le impidan experimentar plenamente todo lo que esté presente al organismo. Esta persona avanza hacia la totalidad, la integración, la vida unificada. La conciencia participa en esta tendencia formativa más amplia y creativa.

## ESTADOS ALTERADOS DE LA CONCIENCIA

Pero algunas teorías van todavía más lejos. Investigadores como Grof y Grof (1977) y Lilly (1973) creen que las personas pueden avanzar hasta más allá del nivel ordinario de la conciencia. Sus estudios parecen revelar que en estados alterados de la conciencia, las personas entran en contacto con el flujo evolutivo y adquieren conocimiento del mismo. Lo experimentan como algo que tiende hacia una experiencia trascendente de unidad. Visualizan el si-mismo individual como disuelto en un área total de valores más elevados, en especial de belleza, armonía y amor. La persona se siente identificada con el cosmos. La investigación más rigurosa parece confirmar la experiencia mística de la unión con lo universal.

Personalmente, he hallado confirmación de ese criterio en mi experiencia profesional más reciente con clientes individuales y especialmente con grupos intensivos. Antes he hablado de las características que favorecen el crecimiento en las relaciones, corroboradas por la investigación. Pero recientemente he ampliado mi criterio para abarcar una nueva área, que todavía no puede ser estudiada empíricamente.

Cuando mi estado es óptimo, ya sea como facilitador de grupo o como terapeuta, descubro otra característica. Cuando logro acercarme al máximo a mi íntimo e intuitivo mí-mismo, cuando de algún modo entro en contacto con lo desconocido en mí, cuando me encuentro quizás en un estado ligeramente alterado de conciencia, haga lo que haga parece rebosar propiedades curativas. En tales circunstancias, mi simple presencia es liberadora y útil a los demás. Nada puedo hacer para forzar esta experiencia, pero cuando logro relajarme y acercarme a mi núcleo transcendental, mi conducta en la relación puede ser extraña e impulsiva, sin justificación racional, ni vínculo alguno con los procesos de mi pensamiento. Sin embargo, ese extraño comportamiento, de algún modo singular, acaba siendo correcto; parece como si mi espíritu interno se extendiera para alcanzar el de mi interlocutor. Nuestra propia relación trasciende y se integra a algo más amplio. Nos hallamos entonces ante la presencia de un profundo crecimiento, curación y energía.

Este género de fenómeno trascendente ha sido experimentado en algunas ocasiones en grupos con los que he trabajado, produciendo cambios en la vida de algunos participantes. Uno de ellos se expresó con elocuencia: «Para mí fue una profunda experiencia espiritual. Percibí la unidad espiritual en la comunidad. Respiramos juntos, e incluso hablamos el uno por el otro. Sentí el poder de la “fuerza de la vida”, lo que quiera que sea, que nos imbuje a todos. Sentí su presencia sin las barreras habituales de los “yos” y de los “tus”; fue como una experiencia meditativa, cuando siento que me hallo en el centro de lo consciente, formando definitivamente parte de una conciencia universal más amplia. Y a pesar de ese sentido de unidad, la separación individual de los presentes no ha sido jamás tan claramente conservada».

Una vez más, al igual que en la descripción de los estados alterados de la conciencia, este relato participa de lo místico. Está claro que nuestras experiencias en terapia y en grupos incluyen lo trascendente, indescriptible y espiritual. No puedo evitar estar convencido de que, al igual que muchos otros, he subestimado la importancia de la dimensión mística y espiritual.

## LA CIENCIA Y LA MÍSTICA

Estoy seguro de que en este punto muchos lectores me abandonarán. ¿Qué ha ocurrido, se preguntarán, con la lógica, la ciencia y el raciocinio? Sin embargo, antes de que se alejen definitivamente, me gustaría aportar algunos datos sorprendentes que corroboran mi criterio, de insospechada procedencia.

Fritjof Capra (1975), conocido físico teórico, ha mostrado que la física actual ha abolido casi por completo todo concepto sólido de nuestro mundo, a excepción de la energía. En una declaración resumida afirma: «En la física moderna el universo se experimenta por consiguiente como un todo dinámico e inseparable, que siempre incluye al observador de un modo esencial.

74

En esa experiencia, los conceptos tradicionales de espacio y tiempo, de objetos aislados y de causa y efecto, dejan de tener sentido. Sin embargo, dicha experiencia es muy similar a la de los místicos orientales» (p. 81). Entonces pasa a subrayar el asombroso paralelismo con el Zen, el taoísmo, el budismo y con otras creencias orientales. Su propia convicción es la de que la física y el misticismo oriental son caminos independientes pero complementarios que conducen al mismo conocimiento, suplementándose mutuamente para facilitar una comprensión más amplia del universo.

Recientemente, la obra del químico y filósofo Ilya Prigogine (Ferguson, 1979) ha ofrecido otra perspectiva, que contribuye también a dilucidar el tema que nos ocupa.

Con el propósito de hallar una respuesta a la cuestión básica sobre cómo emerge el orden y la complejidad del proceso de entropía, ha iniciado un sistema teórico completamente original. Ha desarrollado una serie de fórmulas y pruebas matemáticas que demuestran que el mundo de la naturaleza viva es probabilístico y no sólo determinístico. Su criterio es aplicable a todos los sistemas abiertos, en los que haya un intercambio de energía con el medio ambiente. Esto incluye obviamente el organismo humano.

En resumen, cuanto más compleja es la estructura —sea química o humana— mayor es la cantidad de energía que gasta en mantener su complejidad. Por ejemplo, el cerebro humano, con sólo el 2 por ciento del peso del cuerpo, utiliza el 20 % del oxígeno disponible. Dicho sistema es inestable, sufre fluctuaciones o «perturbaciones», como las denomina Prigogine. Al aumentar las fluctuaciones, éstas son amplificadas por las múltiples conexiones del sistema, conduciendo así dicho sistema —tanto si se trata de un compuesto químico como de un ser humano— a un nuevo estado alterado, más ordenado y coherente que antes. Este nuevo estado está dotado de una complejidad todavía mayor y, por consiguiente, también de un mayor potencial para generar cambios.

La transformación de un estado a otro es un acto repentino y no lineal, en el que muchos factores actúan entre sí simultáneamente. Para mí es muy interesante que este fenómeno haya sido demostrado por Don (1977-78) en su investigación del concepto de «experienciar» de Gendlin en psicoterapia (Gendlin, 1978). Cuando en una relación

terapéutica se adquiere experiencia consciente, con plenitud y aceptación, de un sentimiento hasta entonces reprimido, no sólo se percibe una definitiva mutación psicológica, sino un cambio concomitante, al alcanzar el nuevo estado de interiorización.

La teoría de Prigogine parece contribuir a una mejor comprensión de la meditación, las técnicas de relajamiento y los estados de conciencia alterada, en los que se aumentan las fluctuaciones por medios diversos. Aporta sostén al valor del reconocimiento y expresión de los sentimientos, tanto positivos como negativos, permitiendo de ese modo la perturbación total del sistema.

Prigogine reconoce la estrecha semejanza que existe entre su «ciencia de la complejidad» y los criterios de los sabios y místicos orientales, así como con las filosofías de Alfred North Whitehead y Henri Bergson. Su criterio, según él, se dirige hacia «una profunda visión colectiva». Sorprendentemente, el título de su último libro es *From Being to Becoming* (De ser a llegar a ser) (1979), extraña denominación para la obra de un químico y filósofo. Su conclusión se resume en pocas palabras: «Cuanto mayor es la complejidad de un sistema, mayor es su potencial de auto-trascendencia; sus partes cooperan en su reorganización» (Ferguson, 1979).

Así pues, la física y la química teóricas confirman parte de la validez de las experiencias trascendentes, indescriptibles, inesperadas y transformadoras, es decir, los fenómenos que tanto yo como mis colegas hemos observado y que consideramos concomitantes con el enfoque personalizado.

## UNA HIPÓTESIS PARA EL FUTURO

Al intentar evaluar el alcance de los diversos temas que he presentado, junto con algunas de las pruebas que parecen apoyarlos, me inclino a formular una amplia hipótesis, sumamente tentativa en mi mente. Sin embargo, en honor a la claridad, la expondré en términos definidos.

Sugiero la existencia de una tendencia direccional formativa en el universo, que puede ser localizada y observada en el espacio estelar, en los cristales, en los microorganismos, en formas más complejas de vida orgánica y en los seres humanos. Se trata de una tendencia que evoluciona hacia un mayor orden, mayor complejidad y una mayor capacidad de interrelación. En el ser humano, esta tendencia se manifiesta en la evolución que parte de una sola célula, para llegar a un funcionamiento orgánico complejo, a unos conocimientos y sensaciones inconscientes, a un conocimiento consciente del organismo y del mundo externo, y a un conocimiento trascendente de la armonía y unidad del sistema cósmico, incluida la propia humanidad.

Me parece que existe como mínimo la posibilidad, de que sobre esta hipótesis podamos comenzar a construir una teoría de la psicología humanística. Y sin duda constituye una base para el enfoque personalizado.

## CONCLUSIONES

Lo que he estado diciendo es que en nuestro trabajo como terapeutas y facilitadores personalizados, hemos descubierto las cualidades actitudinales que son demostrablemente eficaces en la liberación constructiva y en los cambios que favorecen el crecimiento de la personalidad y de la conducta de los individuos. Las personas a quienes se infunden dichas actitudes desarrollan una mayor autocomprensión, una mayor confianza en sí mismos y una mayor habilidad para elegir su conducta. Aprenden de un modo más significativo y disponen de mayor libertad para ser y llegar a ser.

El individuo en este clima nutridor es libre para elegir cualquier dirección, pero en realidad selecciona los caminos positivos y constructivos. La tendencia de actualización es operativa en los seres humanos.

Otra confirmación la hallamos en el hecho de que no se trate de una tendencia que esté sólo presente en los sistemas vivientes, sino que forma parte de la potente tendencia formativa de nuestro universo, patente a todos los niveles.

Así pues, al facilitar un clima psicológico para permitir que las personas sean —tanto si se trata de clientes, estudiantes, obreros, como miembros de un grupo— no nos ponemos en manos del azar. Nos infiltramos en una tendencia que impregna la totalidad de la vida orgánica, que permite alcanzar la máxima complejidad de la que el organismo sea capaz. Y a una escala todavía mayor, creo que sintonizamos con una potente tendencia creativa que ha formado nuestro universo, desde el diminuto copo de nieve hasta la mayor de las galaxias, desde la ameba hasta el más sensible y dotado de los seres humanos. Además, puede que estemos tocando el borde de nuestra capacidad para trascender nosotros mismos, para crear direcciones nuevas y más espirituales en la evolución humana.

Este estilo de formulación constituye, para mí, la base filosófica para un enfoque personalizado. Justifica mi dedicación a una forma de ser afirmativa de la vida.

## REFERENCIAS

Adier, A. Social Interest: A challenge to mankind. Nueva York:

Capricorn Books, 1964. (Publicado originalmente en 1933.)

Angyal, A. Foundations for a science of personality. Nueva York: Commonwealth Fund, 1941.

Angyal, A. Neurosis and treatment. Nueva York: John Wiley & Sons, 1965.

Aspy, D. Toward a technology for humanizing education. Champaign, Illinois: Research Press, 1972.

Aspy, D. & Roebuck, F. M. A lever long enough. Washington, D.C.: National Consortium for Humanizing Education, 1976.

Capra, F. The Tao of physics. Boulder, Colorado: Shambala, 1975.

Don, N. 5. The transformation of conscious experience and its

78

EEG correlates. Journal of Altered States of Consciousness,

1977-78, p. 147.

Ferguson, M. Edición especial: Prigogine's science of becoming. Brain Mmd Bulletin, 21 de mayo 1979,4 (13).

Freud, S. Instincts and their vicissitudes. Collected papers (volumen4).

Londres: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis, 1953, Pp.

60-83.

Gendlin, E. T. Focusing. Nueva York: Everest House, 1978.

Goldstein, K. Human nature in the light of psychopathology. Cambridge: Harvard University Press, 1947.

Grof, S. & Grof, J. H. The human encounter with death. Nueva York: E. P. Dutton Co., 1977.

Lilly J. C. The center of the cyclone. Nueva York: Bantam Books, 1973. (Originalmente Julian Press, 1972.)

Maslow, A. H. Motivation and personality. Nueva York: Harper & Brothers, 1954.

Murayama, M. Heterogenics: An epistemological restructuring of biological and social sciences. Acta biotheretica, 1977, 26,

120-137.

Pentony, P. Rogers' formative tendency: an epistemological perspective. Manuscrito inédito, Universidad de Canberra, Australia, 1978.

Prigogine, I. From being to becoming. San Francisco: W. H. Freeman, 1979.

Rogers, C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships. En S. Koch (Ed.), Psychology: A study of science (vol. 3). Nueva York: McGraw-Hill, 1959, Pp. 184-256.



Rogers, C. R. Toward becoming a fully functioning person. En *Perceiving, behaving, becoming*, 1962 libro del año, Association for Supervision and Curriculum Development. Washington, D.C.: National Education Association, 1962, Pp.

21-23.

Rogers, C. R. The actualizing tendency in relation to «motives» and to consciousness. En M. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, Lincoln: University of Nebraska Press, 1963, Pp. 1-24.

Rogers, C. R. The formative tendency. *Journal of Humanistic Psychology*, 1978, 18(1), 23, 26.

Smuts, J. C. *Holism and evolution*. Nueva York: Viking Press, 1961. (Originalmente publicado en 1926.)

Szent-Gyorgyi, A. Drive in living matter to perfect itself. *Synthesis*, Spring, 1974, PP. 12-24.

Tausch, R. Facilitive dimensions in interpersonal relations: Verifying the theoretical assumptions of Carl Rogers. *College Student Journal*, 1978, 12(1), 2-11.

Whyte, L. *The universe of experience*. Nueva York: Harper & Row, 1974.

## **LA CONSTRUCCIÓN DE COMUNIDADES PERSONALIZADAS: INFERENCIAS PARA EL FUTURO**

En este capítulo voy a hablarles de los conocimientos más recientes, que entre mis colaboradores y yo hemos adquirido trabajando con grupos y de algunas emocionantes posibilidades para el futuro. Las reuniones que hemos celebrado en los últimos años han facilitado las bases de los conocimientos y especulaciones que figuran a continuación. Son muchas las personas a quienes estoy agradecido por los escritos e ideas que componen este capítulo, pero en especial Maria Bowen, Joanne Justyn, Jared Kass, Maureen Miller, Natalie Rogers y John K. Wood.

A pesar de que los pequeños grupos intensivos —de encuentro o de especial interés— constituyen casi siempre experiencias importantes para los participantes, no me propongo describirlos, ni tampoco su dinámica. He expresado mis ideas sobre este tema con bastante amplitud en mi libro dedicado a los grupos de encuentro (Rogers, 1970).

Tanto mis colaboradores como yo hemos mostrado un interés creciente en las potentes fuerzas que actúan durante las reuniones de los participantes en los grupos. A pesar de que frecuentemente nos referimos a ellas como «reuniones de la comunidad», en realidad no reflejan un verdadero sentido comunitario en las primeras sesiones. Generalmente es en las últimas cuando los participantes e incluso el personal se sienten verdaderamente parte de la comunidad.

Curiosamente, la dinámica es prácticamente la misma tanto si las sesiones duran cuatro días, como siete o más. Estoy convencido de que el grupo, en su sabiduría, utiliza el tiempo disponible para alcanzar metas posibles de acuerdo con las limitaciones temporales existentes. Para mí, en muchos sentidos, esta sabiduría del grupo es portentosa.

Los que estén interesados en dichos grupos y deseen una información más detallada sobre la vida en los mismos, hallarán un relato del tema en mi último libro (Rogers, 1977, capítulo 8).

\* \* \*

## LA FORMACIÓN DE LA COMUNIDAD

A lo largo de los últimos quince años he participado, con numerosos colaboradores norteamericanos y extranjeros, en un tipo de empresa que finalmente definiría como construcción de una comunidad. Empezamos trabajando con pequeños grupos, que más adelante llegaron a ser de cincuenta a doscientos participantes y en algunas ocasiones con grupos muy numerosos, de seiscientas a ochocientas personas. Cambiamos gracias a lo que fuimos aprendiendo. Cometimos muchos errores. A menudo nos intrigamos por el proceso que teníamos entre manos. Pusimos a prueba diversas fórmulas basadas en nuestras observaciones y experiencias, pero todavía consideramos que cualquier conclusión a la que podamos llegar es puramente tentativa.

Sin embargo, hay un elemento central que sobresale. A un nivel fundamental, hemos adquirido eficacia en la facilitación de la formación de comunidades provisionales. En dichas comunidades, la mayoría de sus miembros experimentan un profundo sentido de su propio poder, así como de acercamiento y de unión respetuosa hacia los demás miembros. Su formación incluye un creciente proceso de comunicación interpersonal abierta, un sentido de unidad cada vez más desarrollado y una armoniosa psique colectiva, casi espiritual en naturaleza.

En estos grupos nos hemos esforzado para facilitar un ambiente en el que cada participante sea libre de elegir, de participar en igualdad de condiciones con los demás en la planificación y ejecución de actividades, de ser más consciente de su fuerza personal, de adquirir mayor autonomía y de convertirse en el arquitecto creativo de su propia vida. Debido al énfasis absoluto de nuestro enfoque en la dotación de poder al individuo, hemos llegado a definirlo como enfoque personalizado.

Debo aclarar que este enfoque filosófico, en el que se apoya lo que describiré a continuación, no constituye la única base posible para la formación de comunidades. Estas existieron ya en nuestro pasado prehistórico, cuando nuestros antepasados se agruparon con el propósito común de la caza, o más adelante de la agricultura. En las comunidades de los indios americanos hay pautas filosóficas y rituales, de las que podríamos beneficiarnos en la actualidad. Las primeras agrupaciones de la civilización se formaron junto a ríos o puertos, cuyo comercio mantenía unidos a sus miembros. En los Estados Unidos se formaron comunidades idealistas alrededor de líderes carismáticos o ideologías religiosas. Sólo hay que pensar en la secta menonita de los anzish, para comprender la extraordinaria

capacidad de supervivencia de algunas de ellas. En China, desde hace muchos siglos, los grupos forman parte de la vida rural. Hasta cierto punto a lo largo de la historia y especialmente desde la fundación, en 1949, de la República Democrática, una característica notable de dichas comunidades ha sido su énfasis en el propósito colectivo. El bienestar del organismo en su conjunto, del estado o de la nación, constituye su objetivo supremo. Se le resta importancia a la autonomía individual y se procura que cada uno sea consciente de no ser más que una célula en una gran estructura orgánica.

Sin embargo, en la cultura occidental ha ocurrido todo lo contrario; se ha subrayado la importancia del individuo. La filosofía de la democracia, de los derechos humanos y de la autodeterminación son elementos sobre los que se ha hecho hincapié. De ese caldo de cultivo ha brotado una forma filosófica particular de ser, el antes mencionado enfoque personalizado. De momento, dejo a un lado todas las demás bases posibles para la formación de comunidades, para ocuparme exclusivamente de las experiencias que emergen de esta filosofía personalizada y de las que se basan en ella.

Se han formado comunidades personalizadas de varios tipos en lugares y situaciones diversos. Algunos maestros han logrado crearlas en sus aulas. Existen numerosas organizaciones en las que el personal crece y funciona de un modo personalizado. También es el caso de algunos grupos religiosos. En un sentido muy limitado, también la industria ha experimentado con éxito dichas comunidades, hasta que los objetivos personales han entrado en conflicto con la política de beneficios. Resumiendo, en nuestra cultura ha habido una fuerza embrionaria que se ha caracterizado por sus esfuerzos, para incrementar la dignidad, la fuerza y la autodeterminación del individuo. Como cultura, andamos a la búsqueda de formas comunitarias para el futuro.

### Grupos personalizados

En este sentido, las experiencias que más semejanza han guardado con puros experimentos sociales, implementando meticulosamente una filosofía y una teoría debidamente articuladas, han sido las sesiones y simposios de grupos que mis colaboradores y yo hemos dirigido a lo largo de los últimos años. Para llevar a cabo dichas sesiones, no nos hemos ajustado a la estructura de las instituciones establecidas; no han sido patrocinadas por ninguna universidad, gobierno, ni fundación. No se obtienen beneficios económicos de las mismas. No están sujetas a condición alguna, excepto por las que impongan los propios participantes. Por consiguiente, merecen ser examinadas minuciosamente.

Éstas son las razones por las que a continuación me ocupo plenamente de nuestras experiencias en dichas sesiones. Confío en que al describir estas actividades, que son al mismo tiempo experimentos sociales, emerja con mayor claridad su forma orgánica básica, así como su proceso.

La suerte nos ha brindado la oportunidad de trabajar con grupos muy diversos en su naturaleza y geográficamente muy dispersos. En mi intento por recopilar ideas sobre su proceso, me sirvo de experiencias con grupos de diverso tamaño, cuyas reuniones tuvieron

lugar en diferentes puntos de la geografía norteamericana, especialmente en ambas costas, en México, Brasil, Venezuela, Japón, Inglaterra y España, donde tuvo lugar un emocionante encuentro policultural, al que asistieron 170 participantes de 22 países.

Describiré los procesos de dichos grupos, pero antes me gustaría hablar de la forma en que el personal ha aprendido a prepararse en los días precedentes a las reuniones.

Una forma de ser entre el personal

Cuando más he aprendido sobre el funcionamiento del personal, ha sido trabajando con mis colaboradores, en seis grupos personalizados de verano, a partir de 1974. Las reuniones tuvieron lugar en seis localidades diferentes: tres en California y otras tres en Oregón, Adirondacks y Nottingham, Inglaterra, respectivamente. El número de participantes osciló entre 65 y 135. (Para una descripción detallada de una de esas reuniones, véase Rogers, 1977.)

El personal fue relativamente constante. Oscilaron entre cinco y siete, y hubieron algunos cambios, pero la sensación fue de continuidad. Durante el año trabajamos por separado, pero nos reunimos antes de cada sesión. Nuestra forma de funcionar y de satisfacer nuestras necesidades mutuas ha variado con el tiempo.

Al principio, pensábamos en nuestra función desde un punto de vista bastante tradicional. En nuestras reuniones anteriores a las sesiones de grupo, dedicábamos una buena parte del tiempo a la elaboración de planes y proyectos alternativos para el programa, como podía ser la formación de pequeños grupos y otras actividades especiales. Deseábamos «otorgar» la máxima libertad de elección posible (como si fuéramos propietarios de la misma). Nos considerábamos primordialmente como especialistas, dotados de ciertos intereses y habilidades que estábamos capacitados para ofrecer, como maestros y como facilitadores. Nos preparábamos lo mejor posible para ofrecer una amplia variedad de fuentes de aprendizaje.

Los miembros del personal dedicaban también una buena parte del tiempo a paliar fricciones y diferencias interpersonales, que no estábamos dispuestos a exhibir ante los participantes.

Gradualmente, pasamos a concebir nuestra función como miembros del personal de un modo muy distinto. En pocas palabras, creemos que nuestra misión es ser nosotros mismos. A este fin, nos reunimos unos días antes de la primera sesión para procurar, en la medida de lo posible, que: nos abramos por completo, en primer lugar el uno al otro y después al grupo en su conjunto;

estemos dispuestos a explorar áreas nuevas y desconocidas en nuestra propia vida;

aceptemos plenamente nuestras propias diferencias; y admitamos los nuevos conocimientos que podamos adquirir al viajar una vez más por nuestro interior, con el estímulo del personal y de las experiencias del grupo.

Es decir, que ahora nos preparamos con un énfasis mucho menor en lo que hace referencia a planes y material. Valoramos el proceso del personal, cuyo objeto es el de que esté a disposición del grupo. Hemos descubierto que siendo tan auténticos con nosotros mismos como nuestra capacidad nos permite —creativos, diversificados, contradictorios, abiertos y dispuestos a estar presentes y a compartir— nos convertimos en una especie de diapasón que transmite sus vibraciones a esas mismas cualidades de los demás participantes en el grupo.

En la relación que establecemos con el grupo y con sus miembros, el poder es compartido. Procuramos «ser» y dejar que los demás «sean». Aun en el mejor de los casos, nuestro deseo de juzgar o manipular los pensamientos o acciones de los demás es mínimo. Tratando así a las personas, aceptándolas como son, hemos descubierto que están dotadas de una enorme creatividad y de innumerables recursos para examinar y cambiar su vida.

Si bien no nos dedicamos a persuadir, interpretar ni manipular, nuestra actitud tampoco es en modo alguno de abandono. Hemos visto que podemos compartir nuestros sentimientos, nuestro potencial, nuestras habilidades y, en definitiva, nuestra persona, de un modo activo. Cada uno goza de la libertad de ser tan auténtico consigo mismo como le sea posible.

Una parte de esta forma de ser ha llegado a quedarnos grabada y nuestro deseo es el de oír. Durante los períodos de caos, o de crítica del personal, o cuando se expresan sentimientos profundos, escuchamos atentamente y con aceptación, dando a entender de vez en cuando que comprendemos lo que oímos. Escuchamos en especial las voces contradictorias, las suaves y las que expresan opiniones impopulares o inaceptables. Nos preocupamos de contestar, cuando alguien ha formulado una pregunta abierta y nadie se la ha respondido. De ese modo procuramos que cada uno goce de su propia validez.

Eso no es todo. Como miembros del personal, exploramos incesantemente nuevas facetas de nuestra propia experiencia individual. Últimamente, esto nos ha permitido descubrir los conocimientos que adquirimos de las relaciones íntimas, en nuestros diversos estilos de vida. Para ello ha sido preciso enfrentarnos a los aspectos crecientemente intuitivos y psíquicos de nuestra vida. Adentrándonos cada vez más en esas desconocidas áreas interiores, parece que aumenta nuestra capacidad de ayuda con los nuevos grupos, tanto individual como colectivamente, facilitando una exploración más profunda de sus mundos de sombras y misterio. A su vez, cada grupo nos ha permitido adquirir conocimientos insospechados.

Existe un ejemplo extraordinario del conocimiento casi telepático que la comunidad del grupo tiene con respecto al nivel en que el personal se encuentra, en su proceso. En una ocasión, durante las reuniones del personal, hablamos a fondo de las implicaciones y comportamientos sexuales que parecen jugar un papel importante en las sesiones y debatimos abiertamente estos aspectos entre nosotros. En las sesiones que tuvieron lugar a continuación, sin sugerencia alguna por parte de ningún miembro del personal, por primera vez se hicieron comentarios y reflexiones sobre el tema. En palabras de uno de mis colaboradores: «lo incomprensible para mí fue la forma misteriosa en que la comunidad parecía reencarnar las ideas generadas en nuestra reunión privada (llegando incluso a las manifestaciones psíquicas)».

Una última palabra con relación a nuestro funcionamiento. Como personal formamos un grupo completamente abierto, sin líder ni organización jerárquica. Tanto la dirección como las responsabilidades son compartidas. Hemos llegado a formar un equipo muy unido y vivimos nuestra relación de la forma más personalizada que sabemos.

### Mis propios aprendizajes

Para mí, esta forma de ser con el personal ha sido una experiencia sumamente provechosa.

En primer lugar, me ha permitido exponerme a riesgos que no me habría atrevido a tomar solo. Sé que si en un grupo numeroso actúo de un modo estúpido, o pruebo algo nuevo que fracasa, los miembros del personal siguen creyendo en mí y aceptándome. Esto permite que me atreva a probar cosas nuevas e intentar lo imposible.

Esta forma de ser con el personal permite también que no me sienta especialmente responsable del grupo, ya que dicha responsabilidad se comparte plenamente. Ya no se me hace un nudo en las tripas cuando siento que algo anda «mal» con el grupo. Puedo relajarme y simplemente ser lo que sea en aquel momento. Mi confianza en la sabiduría colectiva del personal se ha convertido ahora en una profunda confianza en la sabiduría colectiva del conjunto de la comunidad del grupo.

Por último, me he sentido tremendamente liberado al disponer de un ambiente humano donde puedo dar rienda suelta a mis inquietudes. Durante los tres o cuatro días de reuniones del personal, que preceden a las del grupo, aboco mis problemas, mis apuros y mis sentimientos. Puedo quejarme y lamentarme. Puedo expresar mi alegría y mi exuberancia. Puedo estar totalmente confundido y desesperado. O repleto de ideas creativas. Puedo criticar a los demás miembros, O puedo ser íntimo y cariñoso. Lo mismo es aplicable a cada uno de nosotros, que lo compartimos todo con la mayor profundidad de la que somos capaces. Este proceso es restaurador, terapéutico; infunde una seguridad increíble. Esta forma de compartir continúa en las reuniones privadas del personal, durante las sesiones del grupo y nos ayuda a profundizar en nuestra relación con la comunidad. Nos ayudamos el uno al otro. Nos sorprendemos mutuamente con nuestra creatividad e ingenio. Nos enfurecemos el uno con el otro por la forma de tratar unas relaciones o situaciones. En algunas ocasiones nos criticamos mutuamente y en otras nos sentimos orgullosos. Aprendemos el uno del otro y resolvemos conjuntamente los sentimientos. Nos hemos convertido en una fuerza catalítica.

### EL PROCESO DEL GRUPO

La complejidad de estos grupos es tal, que sólo me atrevo a insinuar sus aspectos polifacéticos. Sin embargo, hay elementos a mi entender que son significativos y característicos.

La unidad nace de la separación

La sensación de comunidad no emana de un movimiento colectivo, ni de aceptar alguna dirección, sino todo lo contrario. Cada individuo tiende a aprovechar la oportunidad de convertirse en lo que pueda llegar a ser. Se vive la experiencia de la separación y la diversidad, la unicidad de ser «yo». Esta característica específica de remarcada separación consciente, parece elevar el nivel del grupo a una unidad de conciencia.

Hemos comprobado que cada persona percibe el grupo, no sólo como el lugar donde satisfacer sus necesidades personales, sino el ambiente donde puede forjar activamente la situación que permita satisfacer dichas necesidades. Un individuo halla nuevas formas de superar una transición difícil en su matrimonio o en su carrera. Otro adquiere una penetración que facilita su crecimiento interior. Otro aprende nuevas formas de construir una comunidad. Otro adquiere mayor habilidad en las relaciones interpersonales. Otros encuentran nuevos medios de reforma y renovación espiritual, artística y estética. Muchos avanzan hacia una actuación más informada y eficaz para generar cambios sociales. Otros adquieren una combinación de estos conocimientos. La libertad del individuo para avanzar hacia sus propias metas en armonía con la diversidad es uno de los aspectos más enriquecedores del grupo.

Un participante ha sabido captar con gran belleza, en forma poética, la separación y la unidad que se desarrollan conjuntamente:

Por primera vez en mi vida, siento que soy alguien realmente especial. Por primera vez en mi vida, siento que quien soy es todo lo que necesito ser. Es el saber que en este tierno núcleo y desnudo centro, donde me encuentro, no tiene por qué haber más. Con lo que hay, basta. Nunca he sentido tanto mi validez, o me he sentido tan afirmado, como persona.

Nunca había conocido la autoestimación. Vosotros... me habéis dado poder para vivir abiertamente, al alcance de vuestra autenticidad.

Nunca me había conocido a mí mismo.

Nunca había conocido a otro ser humano, hasta esta semana.

Nunca he conocido tanta paz, o tanta fuerza. Tampoco había crecido jamás con tanta rapidez, o aprendido tanto.

Nunca me he sentido tan rico de amor por el sí-mismo y de amor por vosotros.

Otro participante escribió lo siguiente hace unos meses, después de asistir a una sesión de reuniones, describiendo maravillosamente la forma en que la comunidad se desarrolla a partir de la separación:

Cada momento de los nueve días parecía agregar nuevos hilos a una especie de complicado tapiz, que se desplegaba ante nuestros ojos y que era tejido por los participantes... unos usaban duras fibras, otros colores chillones y algunos agregaban los toques sutiles. Para mí se convirtió en algo tan sobrecogedor, una obra maestra de tanta complejidad, que hasta que

pude alejarme para contemplarlo en su totalidad, libre de impedimentos, no fui capaz de comprenderlo ni apreciarlo plenamente. Incluso entonces, en su plenitud, parecía seguir cambiando día a día y no estar nunca completamente terminado. La parte inacabada son todas las esencias de los seres que me alcanzan en los momentos más inesperados.

La diversidad de las fibras del tapiz refleja la variedad de participantes: un joven de dieciocho años y una mujer de setenta y cinco en el mismo grupo; marxistas fervientes junto a ejecutivos y hombres de negocios en el caso de España; religiosos devotos de muchas denominaciones y otros que se mofan de la religión; hombres y mujeres atléticos junto a paralíticos que viven en una silla de ruedas. Estas personas tan diferentes son las que participan activamente en los grupos, aportando cada una su sí-mismo particular al hacerlo.

#### Lo caótico; aspectos dolorosos

No querría dar la impresión de que el grupo se desenvuelve plácidamente. Las sesiones iniciales suelen ser caóticas. Por lo general no se cree que la planificación pueda salir de todos nosotros en conjunto. Los participantes están recelosos del personal. (En el grupo internacional de España, hubo quien expresó su descontento para con los Estados Unidos y su imperialismo económico, extendiendo dicho descontento al personal y participantes norteamericanos.) La carencia de estructura provoca confusión. Se critica al personal por no haber elaborado planes y los participantes no se atreven a poseer su propio poder. En algunas ocasiones hay violentas discrepancias. Hay una tendencia a pronunciar «discursos» sin escuchar lo que se ha dicho. La rivalidad y la lucha por el poder son evidentes, cuando ciertos participantes intentan hacerse con el control del grupo o «dirigirlo». Se discute la forma de dividirse en pequeños grupos, algo que casi todo el mundo desea, pero se proponen docenas de métodos que a continuación son rechazados. Se manifiestan tensiones similares a la hora, por ejemplo, de programar los grupos de interés especial.

Sin embargo, ante la actitud facilitativa que crea el personal y muchos de los participantes, gradualmente empiezan a oírse el uno al otro y entonces, paulatinamente, a comprenderse y respetarse. El grupo adquiere un ambiente de trabajo, tanto en su conjunto como en los pequeños grupos, a partir del momento en que las personas comienzan a imbuirse en sí mismas y en sus relaciones.

Cuando este proceso adquiere mayor profundidad, puede provocar mucho dolor y mucha angustia personal. El dolor está casi siempre relacionado con la penetración en sí-mismo, o por el miedo provocado por un cambio en el autoconcepto, o por la angustia propia de cambios en las relaciones. La misma que al final de las sesiones se expresó poéticamente sobre su crecimiento, cuando se encontraba en pleno proceso escribió lo siguiente:

Me agarro, me arrastro, siento miedo ahora lloro en lo más profundo, mi dolor, manos sangrantes, descienden por las paredes melladas de un miedo atroz, hacia un aterrador abismo, aumentando la caída, abajo en busca de alguien perdido, cuya vida me es encarecida, y hundiéndome, he de salvar...



Otro pasaje extraído de la agenda de un participante refleja el descubrimiento gradual y doloroso de cierta comprensión que alivia la tensión:

Me siento despedazada. Una parte de mí se siente orgullosa de haber controlado la situación esta mañana con Dorothy y Paul, de un modo a mi entender adecuado, sin embargo estoy enojada conmigo misma por haber permitido que me destrozara. También tengo miedo, porque todo parece tan inacabado. Una insoportable tensión me produce dolores en todo el cuerpo, mientras un torrente de lágrimas cae por mi rostro. Me apresuro por el pasillo hacia la sala donde nos reunimos. Entro decididamente y le comunico al grupo la razón de mi tardanza, la sobre-carga emocional que siento y lo agotada que estoy. «Todavía no me he recuperado de ayer y hoy ha sido ya duro. ¡Me doy perfecta cuenta del peso que debe suponer para vosotros dedicarse permanentemente a la orientación!»

Entonces George dice: «Patty, debes aprender a cuidar tus propias necesidades». Me invade una sensación de paz al oír estas palabras. Qué plácidas y salubres. Eso es todo lo que realmente necesito oír en este momento.

Así pues, en el grupo hay experiencias de frustración, desconfianza, ira, envidia y desesperación. En el individuo se dan experiencias personales de sufrimiento en el cambio, de su incapacidad de aceptación de la ambigüedad, de miedo, de soledad, de autodepreciación. Pero tanto el grupo como los individuos experimentan estos sufrimientos como parte de un proceso del que forman parte y en el que de algún modo confían, aunque en aquel momento no sepan racionalmente por qué.

#### Las bases de los valores individuales

Con el progreso de las sesiones, se modifican las bases de los valores individuales por parte de los participantes. Los valores de base autoritaria, los que proceden de fuentes externas a la persona, tienden a disminuir, mientras que los que emanan de la experiencia propia se enriquecen. Lo que a la persona le han dicho que debe valorar, ya sean los padres, la iglesia, el estado o un partido político, acostumbra a ser cuestionado. Las conductas o formas de ser originadas en la experiencia como satisfactorias y significativas suelen reforzarse. El criterio de valoración procede cada vez en mayor grado de la propia persona y no de los libros, profesores o dogmas, es decir, del interior en lugar del exterior.

Así pues, el individuo pasa a vivir gradualmente de acuerdo con unas pautas internas, unas bases personales. Además, como el sujeto es consciente de que dichos valores se basan en una experiencia que cambia constantemente, los considera más tentativos, menos rígidos; no están esculpidos en piedra, sino escritos por el corazón humano.

#### El proceso de la toma de decisiones

Algo asombroso que las experiencias en grandes grupos enseñan, son las increíblemente complejas ramificaciones de cualquier decisión. En la vida cotidiana, son directrices autoritarias las que dirigen una conducta determinada y, siempre que no nos sean repulsivas, solemos obedecerlas, cumplimos las reglas. A pesar de que hay quien lo hace a

regañadientes, parece que en general todo el mundo acepta las normas. Las reacciones complejas se ocultan.

Sin embargo, en un grupo comunitario, donde los individuos experimentan la sensación de su propia valía y la libertad de expresarse, las complejidades pasan a ser evidentes. Algún participante propone, por ejemplo, la formación de pequeños grupos:

«Echémoslo a suertes. A todos los que les toque el número uno formarán un grupo, a los que les corresponda el dos, otro, etc.». Es difícil imaginar la variedad de respuestas. Se aportan razones a favor de la idea. Se levantan objeciones contra la misma. Se sugieren ligeras variaciones. Se proponen excepciones. Uno descubre que no hay una o dos, sino docenas de reacciones individuales ante un plan aparentemente tan simple. A menudo parece que están a punto de ponerse de acuerdo, cuando alguien dice:

«No me gusta porque no se ajusta a mis necesidades».

Este proceso puede parecer —y con frecuencia lo es— una forma engorrosa, complicada, irritante y frustrante de tomar decisiones. Después de todo, ¿es necesario tener en cuenta los deseos de todo el mundo? A lo cual el grupo responde afirmativamente con su silencio; el juicio de uno es tan válido como el de otro y tanto las opiniones como los sentimientos de cada uno tienen derecho a ser considerados. Observando este proceso, su portentosa naturaleza se pone crecientemente de manifiesto. Se tienen en cuenta los deseos de cada participante; de modo que nadie se sienta marginado. De una forma lenta, hermosa y minuciosa se elabora una decisión que abarque a todos y cada uno de los participantes. La solución se alcanza por medio de un proceso en que se consideran todas las contribuciones individuales, respetándolas, sopesándolas e incorporándolas finalmente en el plan de acción. La sagacidad del grupo es extraordinaria.

El proceso parece lento y los participantes se quejan de que se pierde tiempo. Sin embargo, la sabiduría más amplia del grupo reconoce su valor, puesto que lo que se logra es integrar continuamente una comunidad, en la que tanto las voces casi imperceptibles como todos los sentimientos sutiles ocupan un lugar respetado.

El aspecto trascendente

Otra característica importante del proceso de formación de la comunidad, según mis observaciones, es su trascendencia o espiritualidad. Estas son palabras que, en otra época, jamás habría utilizado. Sin embargo, la sabiduría del grupo en su conjunto y la presencia de una comunicación casi telepática, unidas a la sensación de hallarse ante «algo superior», parecen justificar el uso de dichos términos.

Como en otras ocasiones, una participante expresó elocuentemente sus pensamientos a este respecto, después de algún tiempo de haber intervenido en un grupo:

Para mí fue una experiencia espiritual muy profunda. Sentí el espíritu de unidad en la comunidad. Respirábamos juntos, sentíamos juntos e incluso llegamos a hablar el uno por

el otro. Sentí el poder de la «fuerza vital» que nos imbuye a cada uno de nosotros, lo que quiera que eso sea. Sentí su presencia sin las barreras habituales de los «yos» o de los «tus», fue como una experiencia meditativa cuando me siento convertida en un centro consciente, plenamente integrada en la más amplia conciencia universal. Y no obstante, a pesar de esa extraordinaria sensación de unidad, la separación de nuestras individualidades personales no había sido jamás tan claramente conservada.

## UNA PARADOJA... Y SU POSIBLE RESOLUCIÓN

He procurado esbozar algo de lo que hemos aprendido trabajando en la formación de comunidades. He intentado poner de relieve algunos de los aspectos de su complejo proceso. Ahora me gustaría destacar la importancia que nuestra experiencia puede tener para uno de los aspectos más extraños de nuestra cultura occidental.

Formamos parte de una increíble paradoja. Por una parte anhelamos la autosuficiencia, la independencia y el aislamiento. Cada individuo, incluso cada miembro de una misma familia, quiere y «necesita» su propio coche, de modo que nadie tenga que ajustarse a los horarios o caprichos de los demás. La familia adquiere un lavavajillas, de modo que sus miembros no tengan que cooperar a la hora de lavar los platos. El objetivo y en algunos casos la «necesidad absoluta» es que cada miembro disponga de su propia habitación. Cuando viajamos en un tren o un autobús, nos ocultamos tras un periódico o un libro, para no tener que comunicarnos con la persona que tenemos al lado. Es evidente que por muy aislados que estemos, jamás lo estamos tanto como queríamos. Nuestro eslogan podría perfectamente ser aquel de Greta Garbo: «Quiero estar sola». Tal como lo ha demostrado claramente Phil Síater (1970), perseguimos el aislamiento y la autosuficiencia por casi todos los medios posibles.

Sin embargo, en nuestros grupos, la tendencia es opuesta.

96

Unos desconocidos comparten habitaciones sin quejarse. En algunas ocasiones ha llegado a haber una docena de personas en un dormitorio incómodo y se han limitado a bromear sobre ello. Los baños comunes y mixtos suelen ser bien acogidos para mejorar la comunicación. En grupos particularmente intensivos, no es extraño que algunas personas estén en constante contacto interpersonal y comunicativo con otras durante 18 o 20 horas al día, y que para ellos esto constituya una experiencia positiva y emocionante. Cuando las sesiones tocan a su fin, hay una sensación general de tristeza por tener que abandonar el grupo. Se hacen planes para la continuación de la intimidad de los grupos de apoyo formados por la comunidad. Hacemos todo lo posible para que no se interrumpa esa profunda intimidad, que con tanto ahínco eludimos en nuestra vida cotidiana. Deseamos seguir compartiendo a nivel muy personal, recibiendo las reacciones sinceras de los demás y la confrontación abierta, de lo que tanto nos esforzamos en huir a diario.

¿Cómo se explica esta paradoja? Es fácil comprender uno de sus aspectos. Somos muchos los que aborrecemos la conversación superficial: el chismorreó, las discusiones frívolas, las habladurías de los bares y los prolongados debates que van desde la política hasta el fútbol.

Por consiguiente, con el fin de evitar esta «pérdida de tiempo», procuramos alejarnos de las situaciones en las que dicha superficialidad constituye el nivel previsto de comunicación.

Pero eso no es todo. Los occidentales parecemos haber idealizado el concepto de la autosuficiencia individual completa, de no necesitar ayuda y de vivir completamente aislados, a excepción de unas pocas relaciones seleccionadas. Este modo de vivir habría sido completamente imposible a lo largo de la mayoría de la historia, pero la tecnología moderna lo ha convertido en una meta factible. Con mi propia habitación, coche, despacho, teléfono (cuyo número preferiblemente no figure en el listín), ropa adquirida en grandes almacenes impersonales, mi cocina, mi refrigerador, mi lavavajillas, mi lavadora y mi secadora, tengo una seguridad casi absoluta de no tener que entrar en contacto íntimo con los demás. Sin olvidar las salas de masaje o las prostitutas para hombres y los «servicios de acompañantes» para mujeres, así como los bares de alterne para ambos, que permiten satisfacer las necesidades sexuales sin ninguna intimidad personal. Se puede —y normalmente se logra— alcanzar un nivel sumo de aislamiento personal en la vida. Hemos conseguido nuestra meta.

Pero pagamos un precio por ello. De nuestra juventud alienada emergen nuestros delincuentes, con una capacidad de violencia sin sentido. De nuestra madurez aislada, «progresamos» a la enorme soledad de «la tercera edad». Tanto los jóvenes como los viejos son prácticamente inútiles en nuestra sociedad moderna y se logra que sean perfectamente conscientes de su redundancia. No hay lugar para ellos. Son individuos aislados y desahuciados.

Parece ser que en nuestros grupos, a los que asisten personas de dieciocho hasta setenta y cinco años, reconocemos, sin ser plenamente conscientes de ello, que el péndulo ha oscilado excesivamente hacia la separación. Nos damos cuenta de que apreciamos la intimidad profunda, de que contribuye a nuestro crecimiento y de que nos da fuerzas para actuar en nuestra sociedad. Compartimos la tristeza y la alegría. No nos importa la incomodidad, a fin de estar juntos. Nos produce satisfacción nutrirnos los unos a los otros. Nuestras individualidades privadas se pierden en nuestro empeño por formar una comunidad y, no obstante, descubrimos que de ese modo alcanzamos una sensación más profunda y sólida del mí-mismo.

#### ALGUNOS PROBLEMAS SIN RESOLVER

A pesar de que creo que nuestra experiencia contiene implicaciones significativas para el futuro, quedan todavía problemas que no hemos resuelto satisfactoriamente. Los enunciaré brevemente.

1. Nuestra experiencia se ha limitado casi exclusivamente a la formación de comunidades temporales. Necesitamos más experiencia con comunidades permanentes, tales como nuestro propio Centro.
2. Nuestro éxito ha sido sólo limitado con grupos cuyos miembros, a causa de sus afiliaciones, se consideran obligados a hablar «en nombre del partido» y no se sienten lo suficientemente libres para entrar en el proceso como individuos. Sin embargo, esta

situación en algunos casos se logra superar, como lo demuestra el asombroso efecto de la experiencia de Camp David (del 6 al 17 de septiembre de 1978), que indujo al presidente egipcio Sadat y al primer ministro israelí Begin a abandonar temporalmente el papel que les había sido asignado, para conversar y abrazarse como personas.

3. No tenemos la seguridad de estar capacitados para tratar con revolucionarios y terroristas, a pesar de que nos hemos acercado a este campo, con un grupo de católicos y protestantes militantes de Belfast. (Véase McGraw, Rice & Rogers, 1973.)

4. No hemos solucionado los problemas de «reincorporación», es decir, los de las personas que al regresar a su casa parecen perder lo ganado durante su estancia con el grupo. Sin embargo, vamos avanzando en esa dirección, analizando los problemas potenciales antes de concluir las sesiones y formando redes de apoyo que sigan actuando después de finalizadas las reuniones del grupo.

## INFERENCIAS PARA EL FUTURO

### Un nuevo modelo de poder

Quizás el significado más dramático y de mayor alcance de nuestro trabajo consiste simplemente en nuestra forma de ser y de actuar como personal. La creación de un ambiente en el que el poder es compartido, donde cada individuo está dotado de poder, donde se considera al grupo digno de confianza y capacitado para enfrentarse a los problemas que se planteen, es algo inaudito en la vida real. Nuestras escuelas, nuestro gobierno, empresas y corporaciones están imbuidos por el criterio de que ni los individuos ni los grupos son dignos de confianza. Deben estar sometidos a un poder, un poder de control. El sistema jerárquico es inherente a la totalidad de nuestra cultura. Incluso en muchas de nuestras religiones se considera que las personas son básicamente pecadoras y por consiguiente necesitan disciplina y dirección. En la esfera psicológica, el psicoanálisis comparte el mismo criterio: en el fondo del individuo hay un sinfín de impulsos inconscientes que, de no ser controlados, crearían caos en la sociedad.

El paradigma de la cultura occidental consiste en que la esencia de las personas es peligrosa; por consiguiente, las autoridades superiores las deben educar, guiar y controlar.

Sin embargo, nuestra experiencia —y la de un creciente número de psicólogos humanistas— demuestra que hay otro modelo mucho más eficaz y constructivo, tanto para el individuo como para la sociedad. Estamos convencidos de que, dado un ambiente psicológico adecuado, el ser humano es digno de confianza, creativo, automotivado, fuerte y constructivo; capaz de generar un potencial insospechado.

El primer paradigma, que propugna el control de lo nocivo en la naturaleza humana, ha conducido la civilización al borde del desastre. ¿Llegará la sociedad a comprender la eficacia del segundo modelo? Parece ser la única esperanza de supervivencia.

### Oportunidades para la solución de fricciones internacionales

Al leer que las nueve naciones que componen el mercado común han elegido un parlamento europeo, de unos cuatrocientos miembros, me emocionan sus posibilidades. Se dice que su función será más simbólica que legislativa, lo cual aumenta todavía sus oportunidades, ya que sus miembros no tendrán que ajustarse con rigidez a la «línea de su partido» y podrán expresarse como individuos. No me cabe la menor duda de que un equipo competente de facilitadores internacionales podría iniciar en ese congreso de naciones un proceso semejante a los que he descrito, algo parecido al magnífico ejemplo del grupo que reunimos en España, con participantes de veintidós países unidos armoniosamente. Imaginemos que los miembros de dicho parlamento internacional llegaran a oírse, comprenderse y respetarse verdaderamente el uno al otro, que se desarrollara entre ellos un sentido cooperativo de comunidad, en la que la importancia del ser humano fuera superior a la del poder. Los resultados podrían tener un significado sumamente profundo. No pretendo que con ello se resolvieran todos los problemas, ni mucho menos. Sin embargo, incluso las mayores tensiones y exigencias tienen una mayor probabilidad de ser solucionadas en un clima humano de comprensión y respeto mutuo.ñaki

Éste es sólo un ejemplo del modo en que, los conocimientos que hemos adquirido en la formación de comunidades, pueden ser utilizados para resolver y disolver tensiones interculturales e internacionales. Existe ya un plan para trabajar en las relaciones árabe-israelí. Que se ponga o no a prueba es algo problemático. Lo importante es que dicho plan se encuentre en el marco de lo posible. Si un grupo de individuos, por muy antagonísticos y hostiles que sean sus miembros, están dispuestos a reunirse bajo un mismo techo, estamos dotados de la pericia y actitud necesarias para que avancen hacia una comunicación en la que impere el respeto mutuo y para que lleguen finalmente a formar una comunidad.

Su importancia para la educación

Se están llevando a cabo muchos experimentos con métodos pedagógicos más personalizados. Me gustaría esbozar, a grandes rasgos, cómo podría ser la educación del futuro, si utilizáramos los conocimientos que poseemos en la actualidad.

Podría construirse un clima de confianza en el que la curiosidad y el deseo natural de aprender se nutrieran y enriquecieran.

Los estudiantes, profesores y administrativos podrían ser libres, por un igual, de participar en las decisiones concernientes a todos los aspectos del aprendizaje.

Podría desarrollarse un sentimiento de comunidad, en el que la competencia destructiva de la actualidad sería reemplazada por la cooperación, el respeto a los demás y la ayuda mutua.

Podría ser el lugar donde los estudiantes aprendieran a apreciarse, a autoestimarse y a sentirse más seguros de si mismos.

Podría ser una situación en la que, tanto estudiantes como profesores, descubrieran crecientemente la fuente de valores en si mismos, adquiriendo conciencia de que lo bueno de la vida está en el interior y no depende de fuentes externas.

En dicha comunidad pedagógica, los estudiantes podrían hallar excitante el descubrimiento intelectual y emocional que les enseñaría a aprender durante el resto de su vida.

Esto no son pronunciamientos «utópicos». Sabemos cómo alcanzar cada una de estas metas. Si nosotros, como cultura, decidiremos ponerlas en práctica es algo incierto.

#### Un nuevo nivel de concienciamiento

He mencionado el espíritu trascendente de unidad que suele darse en nuestros grupos. ¿Cuál es su significado para el futuro? Creo que hay otros más competentes que yo para responder a esa pregunta.

Como historiador ideológico, Lancelot Whyte (1974) ha puntualizado que en todo nuevo desarrollo, por regla general hay una corriente subterránea en la mente y sentimiento popular, que adquiere gradualmente mayor fuerza, hasta que de una forma aparentemente inesperada se pone de relieve con una estructura claramente articulada, en diversos lugares y países. En este sentido estoy convencido de que, junto a las fuerzas evidentemente destructivas de nuestro planeta, existe una corriente creciente que conducirá a un nuevo nivel de concienciamiento humano. El concepto de curación en el marco de la tendencia a la totalidad, el reconocimiento de los poderes psíquicos no desarrollados de cada individuo, la misteriosa comunicación sin palabras tan evidente en nuestros grupos, así como una tenue sensación de que la mayor fuerza de nuestro universo no es un poder supremo, sino el amor, gozan de gran interés. Cuándo saldrán a la superficie estas nuevas formas de ver a los seres humanos en relación con el universo, en el caso de que ocurra, es algo que no puedo predecir. Me limito a puntualizar el hecho de que la armoniosa sensación de comunidad que tiene lugar en nuestros grupos enriquece todos los afluentes independientes de esa corriente subterránea. Nuestras experiencias, así como muchas otras manifestaciones de esta corriente, indican para mí que la humanidad podría estar avanzando hacia un nivel de concienciamiento muy diferente al que existe en la actualidad.

No soy tan ingenuo como para creer que las comunidades de nuestros grupos, u otras experiencias de inspiración humanística personalizada, logren afectar directamente el flujo principal de los sucesos mundiales o la vida de las multitudes que pueblan nuestro planeta.

De lo que estoy convencido es de que estamos desarrollando modelos piloto, que podrán ser utilizados a mayor escala cuando la sociedad se lo proponga, si es que lo hace. El efecto de nuestro grupo de Belfast en el truculento conflicto irlandés, incluso a la larga, ha sido sólo infinitesimal. Sin embargo, en palabras de un observador de aquella ciudad, «si pudiera haber un grupo semejante en cada barrio de Belfast, se notaría la diferencia».

Mi convicción es la de que estamos todos en manos de la voluntad social. Si llega el momento en que nuestra cultura se canse de las inacabables querellas homicidas, abandone el uso de la fuerza y de la guerra como medio para conseguir la paz, y deje de contentarse con la media vida de sus miembros, sólo entonces buscará seriamente alternativas. Cuando este momento llegue, la gente no se encontrará con un vacío. Descubrirán que existen medios para facilitar el fin de las querellas. Se encontrarán con los medios para construir una comunidad en la que no se sacrifique el potencial y la creatividad de la persona. Se

darán cuenta de que existen métodos, puestos ya a prueba a pequeña escala, para enriquecer el aprendizaje, avanzar hacia nuevos valores y elevar la conciencia a niveles insospechados. Comprenderán que hay formas de ser desprovistas de poder sobre las personas o grupos. Descubrirán que se puede construir una comunidad armoniosa basándose en el respeto mutuo y en el enriquecimiento

103

### Modelos piloto

La Construcción de comunidades personalizadas del crecimiento personal. Ésa, a mi entender, es nuestra contribución básica como psicólogos humanistas con una filosofía personalizada: hemos creado modelos funcionales a pequeña escala, que nuestra cultura podrá utilizar cuando esté preparada para ello.

### REFERENCIAS

Bowen. M., Justyn, J., Kass, J., Miller, M., Rogers, C. R., Rogers, N., & Wood, J. K. Evolving aspects of person-centered workshops. *Self and Society* (Londres), febrero 1978, 6,

43-49.

McGraw, W. H., Rice, C. P., & Rogers, C. R. *The Steel Shutter*. Film. Center for Studies of the Person, La Jolla, California, 1973.

Rogers, C. R. *Carl Rogers on encounter groups*. Nueva York, Harper & Row, 1970.

Rogers, C. R. *Carl Rogers on personal power*. Nueva York, Delacorte Press, 1977.

Siater, P. *The pursuit of loneliness*. Boston, Beacon Press, 1970.

Whyte, L. *The universe of experience*. Nueva York, Harper & Row, 1974.



### SEIS VIÑETAS

De lo que más suelo aprender, es de las pequeñas e intensas experiencias que iluminan para mi distintos aspectos de lo que hago. También constituyen ilustraciones vívidas de los conceptos más abstractos del enfoque personalizado. A menudo suelo escribirlas para archivarlas como memorias, o para ofrecerlas a la gente involucrada para su uso. Aquí he recopilado seis de dichas experiencias, cada una muy diferente de las demás, pero respectivamente ilustrativas de uno o varios criterios. Todas son reales y, sin embargo, están dotadas de cierta cualidad fabulosa. Cada una ha tenido —y tiene— un valor considerable para mi propio crecimiento o para mi seguridad en lo que hago.



El contenido de la primera, «Comencé a perderme», lo constituye la carta de una joven, en la que describe su experiencia en terapia. Yo no la conozco, ni tampoco el terapeuta, pero su experiencia condensa en una carta una verdadera mina de aprendizajes sobre la terapia individual.

«La caverna» es un intenso relato personal, también por carta, que habla de que la vacuidad de la persona —el vacío interno— puede conducir al enriquecimiento y realización, cuando es aceptado. Al igual que en el caso anterior, se describe una relación terapéutica entre dos personas.

En «Nancy se lamenta» se narra un incidente que estará siempre fresco en mi memoria, en el que intervinieron mi hija, Nancy y varios participantes de un numeroso grupo personalizado, destinado a facilitar el crecimiento personal y a la construcción de una comunidad.

«Estar juntos» es una narración particularmente bien documentada, de los efectos a largo plazo, de la experiencia de una participante en un grupo de encuentro. Hace poco hablaba con algunos colegas de la abundancia de datos que poseemos, en forma de cartas y contactos personales, sobre los efectos frecuentemente prolongados, incluso de grupos de fin de semana. En el caso presente, los efectos se muestran en una serie de «instantáneas», que comienzan con la experiencia original de la participante en el grupo y acaban con una carta que recibí nueve años más tarde.

«El guarda de seguridad» constituye uno de los ejemplos fascinantes, del tipo de energía que emana de la experiencia en la construcción de una comunidad. Influjamos, por caminos desconocidos, en cierta gente que no tiene ningún contacto directo con el grupo. Este es un ejemplo de dicha influencia.

«Un grupo infantil» nos vuelve a la dura realidad. Además de un grato relato de las reacciones de los niños en un ambiente personalizado, pone claramente de relieve su terrible resistencia ante cualquier forma de ser que amenace los métodos convencionales y, en especial, las estructuras de poder convencionales.

Para mí, este capítulo representa un refrescante ramo de flores de diversos colores y fragancias. Ha sido extraído de cada una de las distintas áreas por las que hemos viajado en este libro: las cualidades de una relación, la experiencia interior del cambio, el impacto de la experiencia en un grupo intensivo, la comunidad como terapeuta y los destellos que emergen del grupo, iluminando caminos inesperados. Para recopilarlo, he deambulado por todos los confines del jardín. Se lo ofrezco ahora, como un ramo que he juntado a lo largo de los años y que ha sido para mí una enorme fuente de placer.

\* \* \*

## 1. «COMENCÉ A PERDERME»

Querido doctor Rogers:

No sé cómo explicarle quién soy, ni por qué le escribo, excepto para decirle que acabo de leer su libro, *On Becoming a Person* y me ha impresionado muchísimo. Me lo encontré un día por casualidad y empecé a leerlo. Ha sido una especie de coincidencia, porque en estos momentos necesito algo que me ayude a encontrarme a mí misma. No creo poder hacer mucho por los demás hasta que lo logre.

Estoy convencida de que comencé a perderme a mí misma en la escuela secundaria. Siempre había querido dedicarme a alguna actividad que me permitiera ayudar a la gente, pero mi familia se resistía y pensé que debían tener razón. La vida transcurrió sosegadamente para todos los demás durante unos cuatro o cinco años, hasta hace cosa de dos años. Conocí a un chico que me pareció ideal. Entonces, hace aproximadamente un año, pensé detenidamente en nosotros y me di cuenta de que yo era lo que él quería que fuera y no lo que yo era en realidad. Siempre he sido sentimental y experimentado muchas emociones. Pero nunca he sabido verlas por separado e identificarlas. Mi compañero se limitaba a decirme que estaba loca o que era feliz y yo lo aceptaba sin ir más lejos. Sin embargo, cuando reflexioné a fondo sobre nosotros, comprendí que estaba enojada por no seguir mis verdaderos sentimientos.

Me retiré con elegancia de la relación e intenté averiguar el paradero de los fragmentos perdidos. Después de varios meses de búsqueda, descubrí que eran más numerosos de lo que era capaz de asimilar y no sabía cómo separarlos. Comencé a visitar a un psicólogo, con quien todavía sigo. Me ha ayudado a encontrar fragmentos de mí misma que no era consciente de que existieran. Algunos, según las pautas de nuestra sociedad, son nocivos, pero han demostrado ser altamente beneficiosos para mí. Me he sentido más amenazada y confundida desde que empecé a verle, pero también más aliviada y segura de mí misma.

Recuerdo una noche en particular. Durante el día había asistido a mi habitual consulta con el psicólogo y cuando regresé a mi casa me sentía enojada. Estaba enfurecida porque quería hablar de algo, pero era incapaz de identificar de qué se trataba. A las ocho de la noche estaba tan trastornada que tuve miedo. Le llamé por teléfono y me dijo que fuera a su consulta cuanto antes. Fui y lloré por lo menos durante una hora, hasta que por fin salieron las palabras. Todavía no sé todo lo que le dije. Lo que sí sé, es que salió mucho dolor e ira que nunca había sabido que existieran realmente. Regresé a mi casa con la sensación de estar dominada por un ser ajeno y alucinante como alguno de los pacientes que había visto en el hospital estatal. La sensación continuó hasta que una noche, sentada, pensando, comprendí que aquel ser ajeno era el yo que había estado buscando.

Me he dado cuenta de que, desde aquella noche, la gente ya no me parece tan extraña. En estos momentos estoy sola, pero no tengo miedo y no siento la necesidad de estar haciendo algo. Me gusta conocerme a mí misma y entablar amistad con mis pensamientos y mis sentimientos. De esta forma he aprendido a gozar de otras personas. Un hombre mayor, en particular, que está muy enfermo, despierta en gran medida mi vitalidad. Acepta a todo el

mundo. El otro día me dijo que yo había cambiado mucho. Según él, he empezado a abrirme y a amar. Yo creo que siempre he querido a la gente y se lo dije, pero él me replicó:

«¿Lo sabían ellos?» Supongo que no expresaba mi amor, como tampoco manifestaba mi ira y mi dolor.

Entre otras cosas, estoy descubriendo que nunca he ~sentido mucho respeto por mí misma. Y ahora que aprendo a gustarme, por fin experimento una paz interior. Le doy las gracias por su participación.

Permítanme parafrasear algunas afirmaciones cruciales que resumen los sentimientos y actitudes expresados en la carta. Al hablar de dichas afirmaciones, intentaré ofrecer una explicación general del crecimiento y cambio de la personalidad.

Me perdía a mí misma. Sus propias experiencias, así como su significado, le eran negadas y desarrollaba un sí-mismo diferente al que correspondía a su experiencia real, que cada vez le era más desconocido.

Mi experiencia me indicaba la actividad a la que quería dedicarme, pero mi familia me mostró que no podía confiar en que mis sentimientos fueran correctos. Esta frase muestra cómo se elabora un concepto falso del sí-mismo. Al aceptar el criterio de sus padres como si de su propia experiencia se tratara, pasó a desconfiar de la experiencia de su organismo. No habría podido incorporar inconscientemente el criterio de sus padres en su mente, de no haber tenido experiencia previa en la incorporación de sus valores. Cuanto más desconfiaba de su propia experiencia, menor era su sentimiento de autoestimación, hasta que tanto su experiencia como ella misma le eran de muy poca utilidad.

La vida transcurría sosegadamente para todos los demás. ¡ Qué afirmación tan reveladora! Por supuesto que todo iba bien para aquellos a quienes intentaba complacer. Ese pseudo-sí-mismo era exactamente lo que deseaban. Sólo en el fondo de ella misma, en algún desconocido nivel profundo, se sentía ligeramente incómoda.

Era lo que él quería que fuera. Una vez más le negaba sus experiencias a su consciente, hasta llegar a no tener un sí-mismo e intentar ser lo deseado por otro.

Por fin mi organismo se rebeló y quise encontrarme a mí misma pero, sin ayuda, no podía. ¿Por qué acabó por rebelarse y examinar a fondo la relación con su compañero? Dicha rebelión sólo puede atribuirse a su tendencia de actualización, que durante tanto tiempo había sido reprimida, pero que finalmente se impuso. Sin embargo, puesto que hacía tanto tiempo que desconfiaba de su propia experiencia y el sí-mismo de acuerdo con el que vivía difería tanto de las experiencias de su organismo, no podía reconstruir el auténtico sí-mismo sin ayuda. Esta necesidad suele existir cuando la discrepancia es tan grande.

Ahora estoy descubriendo más experiencias, algunas nocivas según la sociedad, mis padres y mi compañero, pero todas buenas en lo que a mí concierne. La plataforma de evaluación, que anteriormente residía en sus padres, su compañero y en los demás, la reclamaba ahora

como propia. Ella es quien decide el valor de su experiencia. Se sitúa en el centro del proceso de evaluación y sus propios sentidos aportan las pruebas. La sociedad puede calificar una experiencia de nociva, pero en el momento en que confía en su propia valoración de la misma, descubre que para ella es provechosa y significativa.

Se alcanzó un punto decisivo cuando un manantial de experiencias que había negado a mi consciente, emergió cerca de la superficie. Estaba asustada y apenada. Siempre que ciertas experiencias que han sido negadas se acercan a lo consciente, se produce ansiedad debido a que dichas experiencias estarán dotadas de un significado, que cambiará la estructura del sí-mismo de acuerdo con el cual se ha estado viviendo. Cualquier cambio drástico del concepto que uno tiene de sí mismo es siempre una experiencia amenazadora y aterradora. Ella intuía lejanamente la amenaza, sin saber todavía a ciencia cierta lo que ocurriría.

Cuando dichas experiencias rompieron finalmente el dique, resultó que se trataba de dolor e ira, que jamás había sido completamente consciente de que existieran. Para la mayoría de la gente es imposible darse cuenta de la eficacia con que se puede negar una experiencia a lo consciente, hasta que ésta se pone de manifiesto. Todo individuo es capaz de ocultar y negar aquellas experiencias que pondrían en peligro el concepto que tiene de sí mismo.

Creí haber perdido el juicio, porque un ser extraño se había apoderado de mí. Cuando el concepto de sí mismo cambia tan radicalmente que algunas de sus partes se destruyen por completo, la experiencia es muy aterradora y su descripción de que se sentía poseída por un ser ajeno era muy fidedigna.

Sólo me di cuenta gradualmente de que aquel ser extraño era realmente yo. Lo que descubría era que el sumiso y maleable sí-mismo, de acuerdo con el cual había estado viviendo, el sí-mismo dirigido por las afirmaciones, actitudes y expectativas de los demás, había dejado de ser el suyo. El nuevo sí-mismo que parecía serle ajeno, era el que había experimentado dolor, ira y sentimientos que la sociedad considera nocivos, así como desenfrenadas alucinaciones., y amor. Con el progreso de su autodescubrimiento, es probable que se encuentre con que parte de su ira iba dirigida contra sus padres. El dolor tendrá varias procedencias; algunos de los sentimientos y experiencias que la sociedad considera nocivos, pero que para ella son buenos y satisfactorios, probablemente estén relacionados con la sexualidad. En todo caso, su propio sí-mismo se está afianzando con mucha mayor firmeza en sus experiencias viscerales. Otra persona lo expresó en la siguiente frase: «Estoy empezando a permitir que sea mi experiencia la que me diga lo que significa, en lugar de ser yo quien le imponga un significado». Cuanto más afianzado esté el concepto de sí mismo del individuo en el significado espontáneo de su experiencia, más integrado estará dicho individuo.

Me gusta conocerme a mí misma y entablar amistad con mis pensamientos y mis sentimientos. He ahí el alba del respeto y aceptación de sí misma, de los que tanto tiempo se había privado. Incluso siente afecto para consigo misma. Uno de los efectos secundarios, curioso pero común, de este cambio, es el hecho de que ahora podrá entregarse con mayor libertad a otros, disfrutar más de ellos e interesarse realmente por los demás.

Comencé a abrirme y a amar. Descubriré que al poder expresar mejor su amor, también expresará mejor su ira y su dolor, lo que le guste y lo que deje de gustarle, e incluso sus ideas y sentimientos «disparatados» (que se convertirán en impulsos creativos). Está en pleno cambio, de un mal ajuste psicológico a una relación con los demás y con la realidad mucho más sana.

Por fin hallo paz en mi interior. Hay paz y armonía cuando una persona alcanza su totalidad, pero se equivoca si cree que esta reacción es permanente. Lo que ocurrirá será que, si esta realmente abierta a su propia experiencia, descubrirá otros aspectos ocultos de sí misma que ha negado a su consciente y cada descubrimiento traerá consigo momentos o días de ansiedad e inquietud, hasta haberlo asimilado en la imagen revisada y renovadora de sí misma. Descubrirá que el proceso de crecimiento hacia una congruencia entre las experiencias de su organismo y su concepto de sí misma, es una aventura emocionante y a veces perturbadora, pero inacabable.

## 2. LA CAVERNA.

### UNA EXPERIENCIA EN TERAPIA

Querido doctor Rogers:

Al leer lo que figura a continuación, antes de mecanografiarlo, me he dado cuenta de que se trata de una monografía, cuyo tono sugiere que va dirigida a un amigo. Al principio me ha asombrado mi temeridad, pero reflexionando he comprendido que tiene sentido. Lo que me ha ocurrido durante los últimos tres años y en particular el mes pasado, se debe en gran parte a usted. No es sorprendente que para mí sea un amigo y por muchas veces que haya podido oír mi historia, para mí es única. Comprendo que no le digo gran cosa sobre mi misma, o quizá debería decir sobre la parte periférica de mi persona. Eso puede esperar. Lo importante es el suceso.

Hace aproximadamente un mes, en pleno período de profunda hostilidad hacia mi terapeuta (Joe M..., alumno suyo en Chicago), quise consultar su obra. Mi propósito era el de hacerme con munición para lanzar un ataque contra Joe. Podía haber sido como sigue: «¡Ah! Mira lo que dice tu Rogers. ¿Qué explicación le das a eso, doctor, en mi caso concreto? Vosotros, con vuestra suprema normalidad, de vez en cuando tendríais que experimentar la vida al otro lado de la barrera». Se trataba de un último intento en una batalla perdida, si no lograba tropezar ni herirle sirviéndome de usted, donde todo había empezado para Joe, podía darme por vencida, ya que ninguna otra forma de ataque le había preocupado.

Esto era, por consiguiente, lo que me proponía. Sin embargo, doctor Rogers, jamás en mi generalmente confundida vida me había salido algo tan contrario a lo previsto. Lo que sentí entonces y sigo sintiendo cuanto más leo sobre su filosofía, debe ser algo próximo a la experiencia conocida en un sentido amplio como revelación. En lugar de munición para lanzar contra Joe, en mi primera y somera lectura (de una reproducción del capítulo 3 de *On Becoming a Person*, «The Characteristics of a Helping Relationship») me di cuenta de que existían explicaciones y respuestas para todo lo que habíamos luchado para alcanzar, a

lo largo de esos tres años difíciles de terapia. Y al seguir leyendo (tres libros y numerosos artículos), descubro una filosofía tan comprensible y aceptable para mí que, como he dicho anteriormente, ha sido casi como una revelación.

Antes de hablar del tema que deseo compartir con usted, querría decir algo referente a Joe. Ya que, si bien el triunfo espectacular que creo haber alcanzado ha sido estimulado por su obra, sin lo que Joe ha hecho por mí, o mejor dicho conmigo, la inmovilidad que caracterizaba mi vida me habría impedido conocer siquiera su existencia y ni remotamente llegar a comprenderle. A pesar de que adoba su rogerianismo con salvas ocasionales de ellismo\* (extraña yuxtaposición, pero aparentemente fructuosa en mi caso), este hombre es una representación con-creta de todos los conceptos que usted considera necesarios para que una relación terapéutica tenga éxito. Es congruente, se proyecta a sí mismo con capacidad de comprensión contemplativa, me ha ofrecido apoyo positivo incondicional y algunos de los momentos más beneficiosos para mí de la terapia, han sido los silencios de cinco o diez minutos, durante los cuales -aunque no era consciente de ello- la paz, casi palpable se debía a que experienciábamos unidos. Además ha sido consistente, estable e inmutable a lo largo de unas experiencias que, para él, deben haber sido miserables y desalentadoras.

Pero mi aprecio por Joe ocupa realmente un segundo lugar en estos momentos. Lo importante es que a través de sus palabras he logrado, por primera vez, llegar a ver y comprender con claridad lo que me ha sucedido. Creo que esto es lo que, metafóricamente hablando, me ha permitido respirar de nuevo y lo que siento un gran deseo de comunicarle: el repentino reconocimiento de lo que estaba realmente haciendo, la identificación de una meta que sólo había asimilado difusamente, a pesar de casi haberla alcanzado. En mis ejercicios terapéuticos y en las sesiones, he utilizado a menudo la frase «ser una persona», o mejor dicho, «ser una PERSONA». Sólo tenía un conocimiento muy difuso de su obra, sabía que Joe era básicamente rogeriano, que sabía escuchar y en muchas ocasiones logró aclararme conceptos, ideas y sentimientos que, con mi torpeza intelectual, no llegaba a discernir. Pero en cuanto a convertirme en una persona, sabía que era lo que me proponía. Lo que no sabía era que usted había dedicado toda su vida a hallar el camino para mí.

Lo más valioso a lo que me ha conducido, sin lugar a dudas, es algo por lo que hemos trabajado penosamente a lo largo de

Referencia a Albert Ellis, iniciador de la terapia racional-emotiva.

tres años, la habilidad -o quizá tan sólo mi propio permiso ( en todo momento había contado con el de Joe)- de poseer sentimientos. He descubierto, de sopetón, que puedo sentirme feliz deprimida, agredida, triste o exuberante, que no es necesario que niegue u oculte mis sentimientos. Si es bueno, no lo disiparé por reconocerlo y si es malo, no se quedará permanentemente por haber sido reconocido. No hay nada realmente estático en la vida, es fluida y renovadora, dinámica; y yo también puedo serlo.

Esta nueva capacidad de sentimiento me ha conducido a importantes discernimientos. Por ejemplo, cuando comencé a leer extractos de entrevistas en sus libros, me turbó el hecho de que la gente, al comenzar a experimentar más que intelectualizar, fueran capaces de

describir con tanta claridad las sensaciones, sentimientos e imágenes que tenían en su interior. Sin embargo, cuando yo miré en mi interior, sólo vi un gran vacío; ni muros que se derrumbaran, ni torrentes, ni capas que se despegaran. Había sólo una caverna. Entonces, con el inesperado don del sentimiento, ya no intenté intelectualizar la caverna, atribuirle algo que no existía. Y sentí que «en mi interior hay una caverna, vacía, limpia de escombros, a la espera de ser rellenada con experiencias y sentimientos; me están esperando a MÍ». Al reconocer la caverna, empezó a rellenarse. El discernimiento, las experiencias y los sentimientos son incesantes. En cualquier dirección, avanzo un paso gigantesco. Quiero hablarle de dos de ellos, el segundo mejor que el primero.

El primero, quizá por el hecho de serlo, fue el más dramático. Aproximadamente al mismo tiempo que descubrí sus obras, asistí a una convención. La perspectiva del acontecimiento no me entusiasmaba, pero dado que mi participación tenía carácter oficial estaba obligada a asistir. Pero usted llegó antes de emprender el viaje y la completa inversión que sufría mi perspectiva, se puso inmediatamente de manifiesto con una claridad casi espeluznante. Fui sola, lo que en mi léxico intelectual equivale a sentirse sola. Pero de pronto, con mi recién hallado «yo», no sentí aprensión alguna. Presentía que la experiencia sería buena y lo fue. No me sentí sola. No sólo me encontré con mis viejos amigos, ansiosos por compartir mi compañía y yo la suya, sino que también hice nuevos contactos muy interesantes. Dirigí con éxito dos grupos de encuentro y en general mi reacción a toda la experiencia fue tan positiva, que desperté en la habitación de mi hotel, en plena noche, pensando: «Esto es maravilloso..., me siento tan feliz..., en mi interior reina la paz..., soy una PERSONA».

Aquél fue el primer y gran paso, realmente gigantesco. Le han seguido muchos más. Creo que uno de los mejores tuvo lugar la semana pasada, en medio de un período de depresión bastante severa, descubrí que el efecto universal de jaula de ardilla estaba totalmente ausente. Experimenté un terrible bajón, que yo me autoricé a sentir. Y eso fue todo. A los pocos días la depresión pasó, sin frenesí, sin ningún intento desesperado por mi parte para acelerar su fin y sin ningún trauma ni temor de que se repitiera.

Me siento cada vez más en paz conmigo misma y con mí mundo, con la certeza adicional de que no es por casualidad. Es real, estoy en un proceso dinámico de llegar a ser. No he alcanzado todavía la cumbre (quizá, como Joe sugiere, he llegado a un cinco en la escala de valores), pero sé que lo conseguiré. La caverna se llena de experiencias y sentimientos. Y yo estoy ahí.

YO. UNA PERSONA.

Quiero darle las gracias. Pero al igual que a Joe, no sé qué es lo que debo agradecerle. Me gustaría escribirle de nuevo.

Cordialmente,

Jennifer K.

¿Conoce estos versos de «Repugnante consuelo» de Gerard Manley Hopkins?:

Puedo;

algo puedo, esperar, desear que llegue el día, no elegir no ser.

### 3. NANCY SE LAMENTA

Ahora que todavía está fresco en mis sentimientos, quiero hablarles de un incidente que tuvo lugar recientemente en un grupo muy numeroso. El programa consistía en diecisiete días de reuniones, con setenta personas muy diversas, encaminado al aprendizaje cognoscitivo y experiencial. Durante los primeros seis días habían asistido todos a seis sesiones de grupos de encuentro. Se habían formado grupos tópicos de intereses especiales y casi todos los días había habido una reunión general de los setenta participantes, que cada vez era más profunda e imperaba en mayor grado la confianza. El siguiente episodio ocurrió por la mañana del octavo día, en la reunión general.

El episodio

(Esta parte está escrita en tercera persona, porque es producto de diversas personas. Yo preparé el primer borrador y se lo mostré a los principales participantes, cada uno de los cuales corrigió o reescribió la parte correspondiente a sus sensaciones y conducta, ajustándolo a su percepción de la realidad. Por consiguiente, creo que el relato describe lo sucedido con la mayor precisión posible. Todos los nombres han sido cambiados, excepto el de mi hija Natalie y el mío.)

El grupo había estado debatiendo, con gran sensibilidad y prestando atención a todos los puntos de vista, el hecho de que algunos participantes habían traído invitados a las reuniones generales. Nancy era uno de ellos, ya que había venido con su marido a la reunión anterior, pero aquella mañana no estaba presente. Finalmente se decidió por consenso (sin criticar a nadie en particular), que en adelante, si algún participante deseaba invitar a alguien, debería consultarlo antes con la comunidad. A continuación el grupo se ocupó de otros asuntos.

En aquel momento llegó Nancy, muy tarde. Ralph, con la mejor intención, la puso rápidamente al corriente de la decisión tomada. No le dimos a Nancy la oportunidad de responder, a pesar de que evidentemente lo intentó y el grupo prosiguió con el debate. Al cabo de unos instantes, alguien sentado a su lado advirtió que Nancy temblaba y lloraba, y el grupo inmediatamente dio cabida a sus sentimientos. Al principio parecía que se sentía criticada, pero Maria le dio una explicación más amplia de lo ocurrido y pareció aceptar que no se la culpaba de nada ni se la criticaba. Sin embargo, seguía temblando y estaba muy trastornada porque se sentía discriminada. No era la primera vez, dijo, ya le había ocurrido en otras ocasiones. Se le rogó que se extendiera y ella se dirigió a Natalie, la hija de Carl: «Me parecéis muy fríos y me habéis discriminado en dos ocasiones. Te he estado llamando persistentemente Betty (otra participante), no sé por qué, pero cuando me acerqué a ti para decirte lo mucho que lo sentía, tú me respondiste que era problema mío y me diste la espalda».



Natalie le respondió que su percepción había sido otra: «Me di cuenta de que estabas bastante trastornada por el hecho de llamarme por otro nombre, pero te dije que aunque comprendía que a ti te preocupaba, a mí no me importaba en absoluto. Me doy cuenta de que no me he acercado a ti y creo que tú deseas establecer contacto conmigo, pero no creo haberte rechazado».

Al parecer, Nancy estaba cada vez más apasionada con el asunto y no había oído, o en todo caso no había aceptado, la respuesta de Natalie. Dijo que había observado la relación de esta última con Teresa, una chicana, y que quizá Natalie sólo podía relacionarse con personas de grupos minoritarios, pero no con personas como ella: alta, rubia y de clase media. Esto hizo que Teresa se exaltara enojada por ser estereotipada y transcurrieron unos cinco minutos hasta reconstruir la relación entre Nancy y Teresa.

El grupo obligó a Nancy a enfrentarse de nuevo a su problema con Natalie. Parecía bastante evidente que unos sentimientos tan fuertes no podían obedecer simplemente al incidente que había mencionado. Joyce dijo que no le había pasado desapercibido que tanto Nancy como Natalie eran altas, delgadas y rubias, y que quizá Nancy pensaba que siendo tan parecidas, Natalie debería relacionarse con ella en lugar de hacerlo con Teresa, que era bajita y morena. Nancy reflexionó, pero no le impresionó la idea.

Con cariño y tentativamente se le sugirieron por lo menos otras dos posibles bases de su antagonismo. A la primera dió: «Lo estoy probando, pero me parece que este sombrero es de mi medida». Y a la segunda: «Este tampoco lo es».

Carl reflexionaba: «. . . estaba plenamente desconcertado. Quería comprender lo que la preocupaba, pero no lograba descubrir ninguna pista que pudiera seguir. Creo que lo mismo les ocurría a muchos otros. Estaba ahí, con lágrimas en los ojos, con sensación que iba mucho más allá que la de un rechazo imaginario, pero ¿de qué se trataba?».

Entonces Ann dijo: «Puede que esto sea inapropiado, pero diré de todos modos. Cuando te he visto llegar, Nancy, te he confundido con Natalie; sois muy parecidas. A mí me da envidia esa maravillosa relación tan abierta que Natalie tiene con su padre. Es muy semejante a la que yo tenía con el mío. Me pregunto si habrá alguna conexión entre tú, tu padre y Carl».

«¡Eso es!» Nancy se derrumbó por completo y echó a llorar desconsoladamente, como si se le hubiera caído el mundo encima. «No lloré en absoluto cuando murió mi padre», dijo entre sollozos, «. . . en realidad murió para mí, mucho antes de que falleciera... ¿qué puedo hacer?» Le respondieron que todavía formaba parte de ella y que podía lamentar su ausencia. Ann, que estaba cerca de ella, la abrazó y le ofreció consuelo. Tardó bastante tiempo en tranquilizarse y cuando lo logró, con una voz casi inaudible, le preguntó a Carl si podía darle la mano. Él se la tendió y ella, después de cruzar el círculo, se echó en sus brazos sollozando. Se recuperó lentamente y tomó asiento entre Carl y Natalie. «Incluso te pareces a él -le dijo-, pero no me había dado cuenta de que era eso lo que sentía.»

Mientras permanecían los tres sentados, abrazándose entre sí, alguien comentó lo mucho que Nancy y Natalie se parecían. Podían pasar por hermanas. Carl dijo: «Parece que

estuviéramos posando para una foto familiar». Y Nancy agregó: «Pero se preguntarán, ¿quién es esa chica tan sonriente sentada en el centro?». Y concluyó el incidente con una risa general de alivio y relajamiento.

Estuve muy vinculado personal y emocionalmente con este incidente que, a mi parecer, ha sido descrito con bastante precisión. También he reflexionado mucho sobre el mismo posteriormente. Es fácil caer en la tentación de diagnosticar sus causas:

Nancy, habiendo reprimido el dolor producido por la pérdida de su padre y al contemplar una buena relación entre padre e hija, proyecta su dolor en Natalie. En primer lugar distorsiona un incidente para poder enojarse con ella, a continuación expresa distorsionadamente su dolor enfureciéndose ante la relación íntima de Natalie con otra mujer, etc., etc. Para mí esas «explicaciones» son irrelevantes. Sin embargo, examinando el incidente desde otra perspectiva, simboliza muchos aspectos de la dinámica existencial de un cambio de personalidad y de conducta.

1. Muestra claramente la profundidad a la que pueden ocultarse los sentimientos, hasta el punto de que su poseedor los desconozca por completo. Este caso tiene un interés particular porque era evidente, tanto para Nancy como para el grupo, que ocultaba algún sentimiento muy profundo. Sin embargo, estaba claro que ella le otorgaba calificativos que no eran verdaderamente significativos. El organismo se encierra ante el dolor de reconocer un sentimiento con claridad, si el hacerlo implica la reorganización del concepto de sí-mismo de un modo significativo.

2. Es un ejemplo espléndido del uso del flujo experiencial (concepto de Gendlin), como referencia para descubrir el sentimiento. Nancy probó varias descripciones y calificativos que se le ofrecieron, pero no eran de su «medida». ¿Medida con relación a qué? Se trataba evidentemente de algún proceso orgánico que le servía de referencia. Pero cuando Ann le habló de sus sentimientos, apuntando con ello a otra posibilidad, Nancy se dio cuenta inmediatamente y con absoluta certeza de que aquello era lo que experimentaba. Se ajustaba a lo que ocurría dentro de sí. Como suele ocurrir frecuentemente cuando a una persona se la acepta, en primer lugar logró experimentar su sentimiento con plenitud y claridad en sus sollozos. A continuación profundizó en su experiencia y comprendió que, además de la envidia, sentía mucho dolor y que jamás había lamentado la muerte de su padre, porque para ella ya había muerto antes de morir.

3. Ejemplariza con mucha precisión un momento de cambio irreversible, la unidad diminuta del cambio que, junto con otras semejantes, constituye las bases de la alteración de la personalidad y la conducta. He definido dichos momentos del siguiente modo: cuando se experimenta un sentimiento antes negado, de un modo pleno y completo, en expresión y en concienciamiento, aceptándolo y no como algo erróneo o nocivo, tiene lugar un cambio fundamental e irreversible. Puede que más adelante Nancy niegue, en ciertas circunstancias, la validez de este momento y crea que no estaba envidiosa ni apenada. Sin embargo, la totalidad de su organismo ha experimentado esos sentimientos por completo y en el mejor de los casos, sólo podrá negárselos temporalmente a su consciente.

4. Aquí observamos un ejemplo del cambio de la forma en que Nancy se percibe a sí misma. Ha sido, según su propia visión, una persona que no ha mantenido una estrecha relación con su padre, que no se conmovió a su muerte, con un descuido absoluto. Posiblemente se ha considerado culpable a causa de estos elementos. Ahora, esa faceta de su concepto de sí misma ha cambiado claramente: se ve como una persona que desea con todas sus fuerzas tener una relación íntima con su padre y que lamenta la ausencia de dicha relación, además de su muerte. La consecuencia casi inevitable de dicha alteración en su autoconcepto, será un cambio en algunos aspectos de su conducta. En estos momentos sólo puedo especular sobre la naturaleza de dichos cambios; puede que su conducta hacia los hombres mayores sea distinta, o quizá sea capaz de sentir y expresar más tristeza en otras tragedias. No podemos estar seguros todavía.

5. Es también una muestra de la suerte de ambiente terapéutico que puede dar lugar a un cambio. El grupo se muestra afectuoso: sus miembros respetan lo suficiente su valía, como para escucharla atentamente, a pesar de haber interrumpido la «labor» de la que se ocupaban. Se esfuerzan por transmitir toda la comprensión de la que son capaces. La autenticidad de Ann en la exposición de sus sentimientos muestra la apertura y la «transparencia» de los miembros del grupo. Todos los ingredientes propicios al cambio y al crecimiento están presentes y Nancy los utiliza.

6. Demuestra la posibilidad de que ese ambiente promotor del crecimiento se desarrolle, incluso en un grupo tan numeroso. Es posible que sesenta y nueve personas actúen conjuntamente como terapeutas, quizá con mayor eficacia que uno solo, siempre y cuando el grupo sea digno de confianza y el individuo sea capaz de darse cuenta de ello, así como de confiar en el interés de los demás, su comprensión y su sinceridad.

Este incidente es una verdadera joya; ha sido al mismo tiempo significativo en mi experiencia personal y rico en inferencias teóricas.

#### 4. ESTANDO JUNTOS. UN INFORME DE SEGUIMIENTO DE NUEVE AÑOS

A final de los años 60, el personal del Centro de Estudios de la Persona recibió una invitación para trabajar en el colegio del Immaculate Heart y en su escuela secundaria de Montecito, California, en un programa de cambio educativo autodirigido. A los pocos meses estábamos profundamente involucrados en toda clase de grupos intensivos en ambas instituciones. Uno de los pequeños grupos que yo facilité estaba compuesto de niñas de secundaria que habían sido elegidas para ocupar puestos de responsabilidad, así como algunos miembros del profesorado. Aprendí mucho del grupo, porque hasta entonces no había tenido gran oportunidad de trabajar con adolescentes.

Transcurridos casi exactamente nueve años, recibí una carta de una de aquellas chicas. La recordaba perfectamente, así como el tiempo que habíamos pasado juntos. Tan claro lo tenía en mi memoria, que me pregunté si había escrito sobre ello y descubrí que lo había hecho (Rogers, 1970). He aquí mi relato de la experiencia que Ann y yo compartimos hace nueve años:

«Lo que realmente soy no es susceptible de ser amado»

Un elemento importante que mantiene a la gente encerrada en su soledad es la convicción de que su auténtico sí-mismo -el si-mismo interno, el que está oculto a los demás- es algo no susceptible de ser amado. No es difícil descifrar el origen de este sentimiento. Los sentimientos espontáneos del niño, sus verdaderas actitudes, son reprobados con tanta frecuencia por los padres y por los demás, que éste acaba por incorporar la misma actitud en su propia mente y creer que tanto sus reacciones espontáneas, como su auténtico sí-mismo, constituyen una persona a quien nadie podría querer.

Quizás un incidente que tuvo lugar recientemente en un grupo de niñas de secundaria y de algunos miembros del profesorado, nos permita ilustrar la forma en que la soledad se manifiesta gradualmente y pasa a ser descubierta, tanto por el individuo como por el grupo, así como su profundo temor, incluso en el caso de una persona con un definitivo encanto externo, pero interiormente inaceptable. Ann era una de las componentes del grupo, bastante discreta, pero indudablemente seria y sincera. Era también una buena estudiante y eficaz como dirigente en la organización que la había elegido para un puesto de responsabilidad. Casi al comienzo de las sesiones que debían durar un fin de semana, había expresado algunos contratiempos que se interponían en su camino. Se había dado cuenta de que ponía en duda su fe religiosa, cuestionaba ciertos valores, sentía incertidumbre en cuanto a las respuestas a dichas cuestiones y experimentaba cierto elemento de desesperación. Sabía que las respuestas debían emanar de su interior, pero no parecían hacerlo y eso la asustaba. Algunos miembros del grupo intentaron tranquilizarla, pero fue prácticamente en vano.

En otro momento mencionó la frecuencia con que otras estudiantes acudían a ella para consultarle sus problemas. Creía ser bastante accesible y sentía satisfacción cuando lograba ayudar a alguien.

A'l día siguiente se expresaron unos sentimientos muy emocionantes y el grupo permaneció silencioso durante algún tiempo. Por fin intervino Ann con algunas preguntas muy intelectuales, perfectamente razonables, pero de ningún modo apropiadas a lo que ocurría. Presentí, a un nivel intuitivo, que no decía lo que realmente deseaba expresar, pero tampoco dio pista alguna de su auténtico mensaje. Sentí el deseo de acercarme a ella y sentarme a su lado, pero mi impulso parecía disparatado, ya que no mostraba ningún indicio evidente de pedir ayuda. No obstante, el impulso era tan fuerte que decidí arriesgarme, crucé la sala y le pregunté si podía sentarme junto a ella en el sofá, pensando en las muchas posibilidades de que me rechazara. Me hizo espacio y en el momento en que me acomodé se me sentó en la falda, apoyó la cabeza en mi hombro y se puso a llorar.

-¿Cuánto hace que lloras? - pregunté.

-No lloraba -me respondió.

-No, me refiero a ¿cuánto hace que lloras por dentro?

-Ocho meses.

Me limité a abrazarla como a un bebé, hasta que gradualmente cedió su llanto. Poco a poco logró expresar lo que la perturbaba. Creía poder ayudar a los demás, pero estaba convencida de que nadie podía quererla y por consiguiente tampoco ayudarla. Le sugerí que si levantaba la cabeza y miraba a su alrededor, vería mucho cariño en los rostros que la rodeaban. Entonces uno de los miembros, una monja, habló de un período semejante en su vida:

duda, desesperación y la sensación de no ser querida por nadie. Otra participante aportó también su ayuda. Entonces Ann contó que sus padres se habían separado. Había echado mucho de menos a su padre y para ella significaba muchísimo que un hombre le mostrara un interés sincero. Evidentemente mi intuición me había inducido a actuar con sensatez, pero no tengo ni la más ligera idea del porqué. Este es el caso de una chica a quien casi todo el mundo consideraba cariñosa y encantadora; sin embargo, estaba interiormente convencida de que nadie podía quererla. Mi propio cariño, así como el de los demás miembros del grupo, contribuyó considerablemente a cambiar dicha percepción. (Pp(111-113))

Después de aquel fin de semana, recibí varias cartas de Ann en las que me contaba lo mucho que había significado para ella aquella experiencia. Me dijo que todavía le quedaban muchas preguntas y muchas dudas, pero que la desesperación, la soledad y la sensación de no ser querida por nadie habían desaparecido.

Unos seis meses más tarde, cuando estaba en el aparccamiento del Immaculate Heart, se detuvo junto a mí un coche. En el viajaban varias chicas. Ann se apeó, se me acercó y me dio un fuerte abrazo. Era evidente que se sentía segura y protegida su relación conmigo. Ahora, nueve años más tarde, llega la siguiente carta:

Querido Carl:

Hace años, cuando estaba en la escuela secundaria (Immalate Heart), tuve la suerte de participar durante un fin de semana en sus sesiones de preparación sensitiva en Montecito. Este verano asistí al programa de graduación estatal en San José, para obtener mi título de maestra y cuál sería mi sorpresa cuando en la clase de sociología nos dieron a leer su libro Freedom to. Me puse a pensar en usted y dí mil vueltas a la carta hasta que no tuve más remedio que mandarle este mensaje para participarle lo poderosa que fue para mí la experiencia de con usted, hace años.

Estaba tan claro para mí hace nueve como lo está en la actualidad, lo muy real, honrado, auténtico, válido, y verdadero de su enfoque humano. Sin embargo, en aquel momento no sabía lo valiosa que sería aquella experiencia para mi como adulta en la sociedad, para ser, pensar y actuar con libertad. Fue usted quien hace años me inspiró esa libertad para sentir, tocar, alcanzar y ser sincera. Le doy las gracias por el valor y por la libertad que me permite hacer llegar a otros a quienes conozco. Cada día es un nuevo reto y, en realidad, me encantaría poder tener un nuevo encuentro con usted. ¿vendrá alguna vez por esta zona? Le mando mi amor y mis mejores deseos.

Que la paz sea con usted,

Ann

Si se requieren pruebas de la importancia de una relación que, aunque breve, sea real, con cariño y comprensión, éste es el tipo de experiencia que constituiría dichas pruebas.

124

## 5. EL GUARDA DE SEGURIDAD

El guarda de seguridad de la puerta lateral del edificio de odontología, donde celebramos nuestras reuniones el sábado y domingo, era un individuo muy amable y solícito. Se llamaba Herman y su obligación era la de permanecer sentado junto a la puerta en todo momento, a excepción de breves períodos cuando un amigo le relevaba. Se le veía desde el mostrador de recepción donde Bernice, con su extraordinaria memoria para los nombres, recibía a los participantes, comprobaba las listas y charlaba un poco con cada uno de ellos, algunos de los cuales conocía de las sesiones del verano anterior y a otros de breves conversaciones telefónicas. Les vio llegar el sábado por la mañana, salir y entrar para comer, e irse por la noche. El domingo se repitió el mismo proceso. Sin duda vio también nuestro folleto, exhibido cerca del ascensor, en el que se describían nuestros objetivos y aparecía el número de teléfono de Bernice. Sin embargo, el gruPO se reunía en el segundo piso y nunca llegó a ver a los cien participantes bajo un mismo techo.

Fue una verdadera sorpresa cuando el viernes siguiente, a las seis de la tarde, llamó a Bernice por teléfono. El diálogo se desarrolló aproximadamente como sigue:

-Dígame -respondió Bernice con su acostumbrada amabilidad.

-Soy Herman, el guarda de seguridad del edificio de odontología.

-¡Hola, Herman! ¡Qué agradable sorpresa!

Me recuerda? -preguntó con cierta incredulidad.

-¡Por supuesto! Lamento que no nos viéramos el domingo por la noche; quería darle las gracias por su cooperación. El personal no se marchó hasta muy tarde y había otro guarda en la puerta.

-Bueno, el caso es que he hablado de esto con mi mujer y nos gustaría asistir a uno de sus grupos. ¿Es cierto que uno sólo paga lo que puede?

-Efectivamente.

Fue necesario asegurarle este aspecto un par de veces más durante la conversación, ya que al parecer le resultaba difícil creerlo.

—Déme su nombre y dirección —prosiguió Bernice— y le mantendremos al corriente de nuestras actividades.

—¿Cuándo tendrá lugar el próximo encuentro?

—No lo sé. Posiblemente en otoño.

—¿Habrá que esperar hasta entonces? —dijo Herman decepcionado—. ¿Me permites que te llame Bernice? —agregó después de una pausa.

—Sí, por supuesto.

¿Cómo se las había arreglado Herman, sin tener apenas ningún contacto directo con el grupo o sus participantes, para adquirir tanta información, transmitírsela a su esposa, despertar su interés hasta el punto de que ambos desearan participar en un grupo y decidirse a llamar por teléfono? Parece inaudito. Sin embargo, al reflexionar comprendo que, a pesar de no haber visto el grupo en acción, disponía de bastantes pruebas.

Se había dado cuenta del afecto e interés con que Bernice trataba a los demás, lo que evidentemente le había impresionado.

Vio entrar y salir a los participantes cogidos amigablemente del brazo, cuando iban a comer, hablando entre sí de temas profundos.

Observó las despedidas de los miembros del grupo, el domingo por la noche, abrazándose, intercambiando números de teléfono y haciendo planes para verse de nuevo.

Pero sobre todo, debió comprobar los cambios que la gente experimentaba. Vio la llegada de un centenar de personas a aquel formidable edificio el sábado por la mañana, algo tensas y angustiadas, saludándose, si es que lo hacían, con muchas reservas. A continuación vio a aquella misma gente, cuando se marchaba el domingo por la noche, amable, cariñosa, comunicativa, amistosa y rebosante de júbilo. El cambio le debió parecer milagroso a alguien que, con toda seguridad, ha visto ir y venir a mucha gente que asiste a las conferencias odontológicas.

En otros casos también he comprobado efectos semejantes con el personal de la cocina, los obreros del edificio o las sirvientas.

Aspectos del enfoque personalizado

Estoy convencido de que nuestros grupos desprenden muchas emanaciones vitales, «vibraciones» positivas, que afectan a mucha gente que no participa en las sesiones.

Sin embargo, la historia de Herman me parece bastante especial y particularmente convincente.

## UN GRUPO DE NIÑOS

Bárbara Williams es una mujer muy reservada, en cuyo comportamiento externo hay pocos indicios de la determinación y voluntad que han moldeado su vida y sus polémicas actividades. Fundó, por su cuenta y riesgo, una escuela sumamente innovadora, en una comunidad de Colorado que jamás se había distinguido por sus ideas avanzadas. Esa escuela, en todos los sentidos materiales y psicológicos, es ahora «propiedad» de los alumnos, padres y profesores. Y funciona en base a una filosofía personalizada.

Hay un incidente que quizás exprese la naturaleza poco convencional de dicho proyecto. Una vez puesto éste en marcha, se les pidió a los estudiantes que eligieran el nombre de la escuela. El nombre que salió en cabeza fue «De Silly Ol School»,\* lo que demuestra la creatividad y afecto de los escolares. Más adelante, para darle un tono de mayor prestigio, modificaron ligeramente el nombre convirtiéndolo en «De Sillio School», que es como se denomina en la actualidad.

Bárbara me ha escrito, hablándome de su última iniciativa y ~el rechazo inicial por parte de la comunidad.

Querido Carl:

Habiendo leído tan sólo el prólogo de su libro sobre poder personal, me ha producido un enorme impacto su frase «caminando suavemente por la vida». Creo que eso es lo que he hecho y lo que sigo haciendo. Con el proyecto de la escuela estaba emocionada y hablaba de ello, así como del aprendizaje personalizado

\* Antigua Escuela Boba.

pero todo el mundo me decía que era irrealizable (no era suficientemente realista, demasiado idealista). No discutí; y ahora, después de siete años de durísimo trabajo, se ha convertido en una encantadora escuela de aprendizaje personalizado. No sólo ha satisfecho mis expectativas, sino que las ha superado ampliamente y me llena de orgullo. La teoría funciona.

Ahora, me temo, se repite la historia. Se me ocurrió organizar un grupo de encuentro de niños. Creo que los niños están más cerca de ser reales, de entregarse incondicionalmente, de comunicarse abiertamente, de proyectarse contemplativamente y de hacer uso de la fantasía y de la espontaneidad para su autodesarrollo. El objeto del grupo sería el de acrecentar el concienciamiento de estas habilidades ya existentes, aprovechándolas y conservándolas para su autodesarrollo en el mundo y cultura adultos, cuya propensión es a anularlas.

Emocionada por la idea, decidí organizar un grupo de encuentro de niños y dediqué muchísimo tiempo a ir por todas partes comunicándoselo a todo el mundo, a quien creí que podía interesar, como por ejemplo la clínica de salud mental. Puse anuncios por todas



partes y no tuve ni una sola respuesta. Nunca pienso que mis ideas sean tan extrañas y siempre me sorprende que se lo parezcan a los demás.

El otoño pasado decidí proponerles la idea de formar un grupo a los estudiantes de De Silhio y sorprendentemente tanto a padres como alumnos les encantó la perspectiva y además los padres se mostraron dispuestos a sufragar los gastos. Por consiguiente organicé una serie de sesiones, a continuación me pidieron que organizara otra y ahora, siempre que nos vemos, me ruegan que prepare una nueva.

Estos niños (un grupo de diez), comprendidos entre los seis y los trece años, sabían que la asistencia no era obligatoria, que no tenían que hacer nada que no les apeteciera y que podían marcharse cuando se les antojara. Todavía no me he recuperado de lo sobrecogedor de los resultados y de lo que todo ello significa. En una palabra, los niños parecieron comprender inmediatamente lo que quería decir al creer que tenían la habilidad de ser reales y de comunicarse abiertamente, así como de lo mucho que difiere de nuestra cultura y mundo adultos, pero que, no obstante, son cualidades que pueden acrecentarse, adquirir un mayor concienciamiento de ellas y conservarlas a lo largo del crecimiento.

Dos de esos niños son del género hiperactivo y nunca olvidaré su expresión cuando se lo comuniqué; quedaron inmóviles de sopetón, se les agrandaron los ojos y comenzaron a asentir. Después participaron muy a fondo en el grupo. Ésta fue, en realidad, la reacción de todos ellos, incluso la de algunos que no suelen interesarse por nada, con problemas domésticos, etc. Todavía me cuesta creerlo. La conducta y los problemas fueron diferentes, tanto en sus casas como en la escuela y se habló de ello.

Me daba la impresión de estar contemplando un acontecimiento mágico, con el que yo no tenía prácticamente nada que ver. Creo que a los niños les tocó algo muy profundo que fueron capaces de reconocer y usar inmediatamente, y estoy convencida de que lo mismo ocurriría con todos los niños. No puedo ocultar lo mucho que me emociona e intriga el tema, pero no estoy segura de cómo progresar con él.

He pensado en la posibilidad de organizarlo a partir de otros centros de crecimiento, o en la de formar grupos para niños al mismo tiempo en que los padres los organizan para ellos. Estas ideas son muy nuevas para mí y no sé si es posible llevarlas a cabo, ni siquiera cómo averiguarlo.

Para mí éste es un relato significativo de las dificultades que debe superar toda idea verdaderamente innovadora, en su etapa formativa. Al principio se la considera ridícula e imposible. Cuando se demuestra que en un ambiente propicio, la idea no es ridícula y es posible, sigue siendo inaceptable para la comunidad. En general.

Todos profesamos un enorme interés en el bienestar de los niños y en mejorar su capacidad de adaptación. Sin embargo, un proyecto que los favorezca a ambos, es inaceptable para la mayoría de la gente, debido a que amenaza el pensamiento tradicional, las relaciones de poder convencionales y las instituciones sagradas.

Vislumbro un largo y duro camino en el futuro para este proyecto tan prometedor.

## REFERENCIA

Rogers, C. R., Carl Rogers on encounter groups. Nueva York, Harper & Row, 1970.

## **Tercera parte**

### **MÁS ALLÁ DE LA LÍNEA DIVISORIA.¿Y AHORA HACIA DÓNDE?**

En este capítulo me he concentrado en varios tópicos relacionados con la educación humanística. El material ha sido extraído de conferencias que di a grupos educativos entre 1972 y 1979. Si bien subrayo el progreso innovador realizado, de ningún modo olvido la tendencia actual hacia lo conservador y lo tradicional.

Uno de los elementos de los que me ocupo es el aspecto del poder en la educación, que he tardado mucho tiempo en reconocer. Han tenido que transcurrir muchos años para comprender por qué mis escritos, así como mi forma de orientar y de enseñar, eran tan polémicos. Sólo últimamente me he dado cuenta de la amenaza que representan mis ideas. En el caso de ser aceptadas, su efecto real es el de reducir el poder de los terapeutas o profesores; dejarían de tener «poder sobre» otros individuos. En este capítulo intento aclarar la amenaza que el enfoque personalizado en la educación supone para la administración, el profesorado e incluso los estudiantes.

También apporto nuevas y emocionantes pruebas de la investigación, que demuestran la eficacia de la vía humanista en la educación. Me desconcierta el hecho de que la copiosísima investigación de David Aspy, Flora Roebuck y sus colaboradores, haya pasado prácticamente desapercibida en los círculos educativos. Me pregunto si eso se debe a que ellos están realizando algún tipo nuevo de investigación por su cuenta, o a que una vez más, hallan los resultados excesivamente amenazadores. No lo se. Al final del capítulo aventuro mi imaginación hacia las posibles fronteras nuevas del aprendizaje y en particular de la investigación. Mis ideas sobre el tema son bastante «extraordinarias» y puede que sorprendan a algunos lectores. Dejemos que el capítulo hable por sí solo.

\* \* \*

### **CRUZANDO LA LINEA DIVISORIA**

Estoy convencido de que la forma de aprender innovadora, humanista y experiencial, tanto si tiene lugar como si no lo tiene dentro de las aulas, se está instaurando y tiene futuro. Por consiguiente no voy sólo a quejarme de lo que ocurre en la educación, sino que hablaré del futuro. Hemos cruzado ya la línea divisoria. Permítanme que me explique.

Cuando los primeros exploradores y pioneros se lanzaron hacia el Oeste, siguieron el curso de los ríos y de las vías fluviales. Durante mucho tiempo viajaron contra corriente, cada vez con mayor dificultad, al adentrarse primero en las colinas y después en las montañas.

Entonces llegaron a una zona divisoria; el camino era todavía muy duro y los ríos no eran más que riachuelos. Pero comenzaron a desplazarse a favor de la corriente, cuyo caudal crecía para irse convirtiendo en grandes ríos. Había ahora fuerzas importantes trabajando a su favor y no como antes contra ellos.

Creo que éste es el punto donde nos encontramos hoy en la educación. Hemos cruzado la línea divisoria. Ahora, en lugar de un simple puñado de pioneros, nos encontramos con un movimiento de flujo creciente encaminado a una educación más propia de los seres humanos. Todas las ciudades cuentan con sus escuelas alternativas, escuelas libres y aulas abiertas. A nivel universitario, sigo recibiendo cartas de profesores de astronomía, matemáticas, ingeniería mecánica, francés, química, biología, psicología e inglés, en las que me hablan de sus pasos a tientas encaminados a otorgar libertad de aprendizaje a los estudiantes y de los emocionantes resultados obtenidos. Se concede incluso mérito académico por lo que se aprende fuera de las aulas. Existen también otras facetas. Formo parte de un programa al que han asistido novecientos profesores de medicina, destinado a la humanización de la educación médica, que ha entrado ahora en la fase de pedir la ayuda de especialistas, que colaboran en la implementación de su objetivo en sus facultades respectivas. Entre los proyectos que están germinando hay universidades sin muros, programas de estudio independiente y centros de estudios superiores que otorgan mayor autonomía a los estudiantes. Formamos una corriente con la que hay que contar en la educación norteamericana.

## LA POLÍTICA DEL PODER

Si bien el estilo humano de educación se está aposentando, no es, ni mucho menos, el que prevalece en la actualidad. Por tanto, me gustaría examinar dos polos opuestos de nuestros métodos educativos y la política implícita en cada uno de ellos.

Antes de proseguir, debo aclarar lo que entiendo por «política». No me refiero en absoluto a partidos políticos ni a organizaciones gubernamentales. Utilizo la palabra en el sentido contemporáneo. Se oye hablar de la «política familiar», de la «política de la psicoterapia», o de la «política sexual» y en este sentido actual, el término «política», a mi entender, hace referencia al poder o control en las relaciones interpersonales, así como al punto hasta el cual una persona se esfuerza para alcanzar dicho poder, o abandonarlo. Está relacionado con la forma de tomar decisiones. ¿Quién las toma? ¿Dónde está el lugar, o centro de poder, en el que se toman las decisiones? A la «política» atañen las consecuencias de las acciones orientadas hacia el poder para los individuos o los sistemas. Este es, por consiguiente, el sentido en el que utilizo dicho término.

## EL MÉTODO TRADICIONAL

Si pensamos en las características políticas de la educación, el método tradicional se encuentra en un extremo del espectro y el enfoque personalizado en el otro. Creo que a todos los sistemas educativos y pedagógicos les corresponde algún lugar en esta escala. Puede que deseen reflexionar sobre cuál sería el suyo, o el de su departamento, o el de su institución, en dicho espectro.

En primer lugar, examinemos la educación convencional, tal como la hemos conocido desde hace mucho tiempo en los Estados Unidos. Describiré, a mi entender, sus principales características según la experiencia de alumnos y profesores.

1. Los maestros son los poseedores del conocimiento y los alumnos los supuestos receptores. Los profesores son los expertos, los conocedores de sus respectivos campos. Los estudiantes deben permanecer atentos, prontos a utilizar el lápiz y la libreta, a la espera de que se les imparta la sabiduría. Existe una enorme diferencia entre el nivel social de los profesores y el de los alumnos.

2. Las clases o conferencias, o algún medio de instrucción verbal, constituyen el camino principal para la transferencia de conocimientos a los receptores. Los exámenes miden hasta qué punto los estudiantes los han recibido. Por qué la clase o conferencia se considera el principal medio de instrucción, es un misterio para mí. Tenían sentido cuando todavía no se publicaban libros, pero su lógica actual es prácticamente inexplicable. El creciente énfasis de los exámenes es también misterioso. No cabe duda de que su importancia ha aumentado enormemente en los Estados Unidos en las dos últimas décadas.

3. Los profesores son los poseedores del poder, los alumnos los que obedecen. (Los administradores también poseen poder y tanto los profesores como los estudiantes obedecen.) El control se ejerce siempre hacia abajo.

4. La autoridad como forma de mando es la política aceptada en el aula. A los nuevos profesores frecuentemente se les aconseja que «procuren hacerse con el control de los estudiantes desde el primer día». La figura de autoridad, el instructor, es esencialmente la figura central en la educación. Puede que inspire una enorme admiración por sus inagotables conocimientos, o un profundo desprecio, pero el profesor es siempre el centro.

5. La confianza es mínima. Lo más notable es la desconfianza del profesor para con los alumnos. A los estudiantes no se les puede suponer capaces de trabajar satisfactoriamente, sin una vigilancia y un control permanentes por parte del profesor. La desconfianza de los estudiantes para con el profesor es más difusa; desconfían de sus motivos, de su honradez, de su ecuanimidad, de su aptitud. Puede haber una excelente relación entre un profesor ameno y el público a quien satisface, se puede sentir admiración por el instructor, pero la confianza mutua no es jamás un ingrediente perceptible.

6. Los súbditos (los estudiantes) son más susceptibles de ser gobernados si se les somete a un estado de temor constante o intermitente. Hoy en día no se suele aplicar el castigo físico, pero la crítica y la ridiculización en público, así como el miedo constante del estudiante a suspender, ejercen un poder todavía superior. En mi experiencia, el estado de temor tiende a aumentar cuanto más avanza el estudiante en su carrera, porque tiene más que perder. En la escuela primaria, el individuo puede ser objeto de burla o ser considerado un bobo. En la secundaria existe el temor adicional a no graduarse, con las consiguientes desventajas vocacionales, económicas y educativas. En la universidad se magnifican e intensifican las consecuencias. En los doctorados, el patrocinio de un solo catedrático brinda una oportunidad todavía mayor de que el castigo sea extremo, a causa de cualquier capricho autocrático. Son muchos los estudiantes a quienes no se ha otorgado el doctorado, por

haberse negado a obedecer, o a satisfacer todos los deseos de su catedrático. Su situación es análoga a la de un esclavo, supeditado al poder de vida o muerte por parte de su amo.

7. La democracia y sus valores son ignorados y despreciados en la práctica. Los estudiantes no participan en la elección de sus objetivos individuales, del programa, ni de la forma de trabajar. Alguien los elige para ellos. Los estudiantes no tienen voz ni voto en la elección del profesorado, ni en la elaboración de la política educativa. A su vez, los profesores generalmente tampoco pueden elegir a los oficiales de la administración. Además, tampoco suelen participar en la elaboración de la política educativa. Esto contrasta violentamente con todo lo que se enseña sobre las virtudes de la democracia, la importancia del «mundo libre» y todo lo demás. La práctica política de la escuela está totalmente en pugna con lo que se enseña. Se les dice que la libertad y la responsabilidad son características gloriosas de «nuestra democracia», en unas circunstancias en las que experimentan una carencia total de poder, un mínimo de libertad y prácticamente ninguna oportunidad de elección ni de desempeñar responsabilidad alguna.

8. No hay lugar para personas completas en el sistema educativo, sólo para sus intelectos. En la escuela primaria, la curiosidad desbordante y el exceso de energía física característicos de un niño normal son reprimidos y, a ser posible, suprimidos. En la secundaria, el interés primordial de los estudiantes —el sexo y las relaciones físicas y emocionales que conlleva— se ignora casi por completo y no se trata jamás como una área principal del aprendizaje. Hay poco lugar para las emociones en la escuela secundaria. En la universidad la situación es todavía más extrema: lo único que interesa es la mente.

Si creen que estas ideas han desaparecido o que exagero en este respecto, fijémonos tan sólo en lo que publicó Los Angeles Times el 13 de diciembre de 1974. Resulta que la Universidad de California (que abarca las universidades estatales de Berkeley, la de California en Los Ángeles y otras) luchaba para mantener a John Vasconcellos, legislador estatal, alejado de todos los comités relacionados con la elaboración de política universitaria. Durante los tres años anteriores, Vasconcellos había dirigido, con distinción, un estudio legislativo de la educación superior. ¿Por qué no quieren que esté relacionado con la política universitaria? Porque es partidario de dos cambios: En primer lugar propone que se dedique una parte del presupuesto a programas educacionales innovadores, a lo que se oponen rotundamente los funcionarios de la universidad. Pero la razón más importante de la oposición, según el doctor Jay Michael, vicepresidente de la universidad, es que sea partidario de incluir aprendizajes «afectivos y cognoscitivos». Según Michael «creemos... que el conocimiento existe por separado y aparte de como se sienta una persona... y que los conocimientos acumulados por la humanidad son cognoscitivos. Pueden ser transmitidos, enseñados y aprendidos, y su persecución constituye la investigación académica. Nos da la impresión de que (Vasconcellos) estaría dispuesto a abandonar el aprendizaje cognoscitivo, o por lo menos reducir su importancia a un nivel inaceptable para los intelectuales».

Vasconcellos respondió que valora las aptitudes cognoscitivas, «pero que además cree que el componente afectivo y emocional... es terriblemente importante». Cree que las aptitudes cognoscitivas deberían combinarse con un mejor conocimiento de sí mismo y de la conducta interpersonal.

La política de esta polémica es fascinante. El vicepresidente se aferra claramente a la teoría de «la jarra y el tazón», según la cual el profesorado está en posesión del conocimiento puramente intelectual y erudito, para ser transferido a los recipientes pasivos. Tal es la amenaza de cualquier posibilidad de cambio para el doctor Michael, que se opone a toda innovación del proceso educativo. Pero lo más amenazador es la idea de que tanto los profesores como los estudiantes son humanos en la forma de experimentar el componente emotivo de todo conocimiento. Si se reconociera este hecho, aunque sólo parcialmente, los estudiantes y los profesores estarían en un nivel más igualitario, y la política de dominación se vería debilitada. Ésta es la actitud de un alto funcionario de uno de los «principales» sistemas universitarios en 1975. Se opone a la innovación. Se opone al aprendizaje de la persona completa.

Esta imagen tradicional de la educación es excesivamente común. Estoy seguro de que todos lo hemos visto y experimentado. Sin embargo, ahora ya no se considera que sea el único sistema de educación posible. La orientación humanista y personalizada ha realizado un gran progreso. Por ello merece que se describan sus principales características en la práctica. En el intento que figura a continuación, no pierdo de vista la política de dicha empresa.

## **ASPECTOS FUNDAMENTALES DE UN CENTRO DE APRENDIZAJE PERSONALIZADO**

El primer fundamento es una condición previa indispensable. Los demás son características que pueden ser experimentadas u observadas en las escuelas primarias, secundarias o universidades, donde haya arraigado la educación humanista.

1. Condición previa. Los líderes, o personas a quienes se perciba como figuras de autoridad en dicha situación, deben sentirse lo suficientemente seguras de sí mismas y de su relación con los demás, para confiar realmente en su capacidad de pensar y de aprender por sí mismos. Si esta precondition existe, los siguientes aspectos son posibles y tienden a ser implementados.

2. Los facilitadores comparten con los demás —estudiantes y posiblemente padres o miembros de la comunidad— la responsabilidad del proceso de aprendizaje. El grupo en cuestión es responsable de la planificación del programa, de la forma de administración y funcionamiento, de la financiación y de la elaboración de la política del centro. Una clase puede ser responsable de su propio programa, pero el grupo seguirá siéndolo de la política global. En cualquier caso, la responsabilidad se comparte.

3. Los facilitadores aportan recursos para el aprendizaje, de sí mismos y de su experiencia, de libros u otros materiales, o de las experiencias de la comunidad. Se estimula a los estudiantes para que aporten recursos sobre los que tengan conocimientos o en los que tengan experiencia y los facilitadores mantienen las puertas abiertas a recursos externos a la experiencia del grupo.

4.Los estudiantes desarrollan sus propios programas de aprendizaje, individualmente o en colaboración con otros. Explorando sus propios intereses, ante tanta riqueza de recursos, cada uno elige la dirección de su propio aprendizaje y se hace responsable de las consecuencias de su elección.

5.Se provee un ambiente de facilitación del aprendizaje. En las reuniones de una clase determinada o de la escuela en su conjunto se evidencia un ambiente de autenticidad, cariño, comprensión y ganas de escuchar. Este clima puede emanar inicialmente de la persona a quien se percibe como líder. Con el progreso del aprendizaje, cada vez son los estudiantes quienes con mayor frecuencia se lo suministran el uno al otro. El aprendizaje mutuo pasa a ser tan importante como el de los libros, de las películas o de las experiencias de la comunidad.

6.El foco primordial del centro consiste en nutrir constantemente el proceso de aprendizaje. El contenido del aprendizaje, aunque significativo, ocupa un segundo lugar. De ese modo, un curso se da satisfactoriamente por terminado, no cuando los estudiantes «han aprendido todo lo que debían saber», sino cuando han realizado un progreso significativo aprendiendo cómo aprender lo que desean saber.

7.La disciplina necesaria para alcanzar los objetivos de los estudiantes es la autodisciplina, reconocida y aceptada por ellos mismos como responsabilidad propia. La autodisciplina sustituye a la disciplina externa.

8.La evaluación de la extensión o significado del aprendizaje de cada estudiante, la realiza primordialmente el propio estudiante, si bien las autoevaluaciones pueden ser influidas y enriquecidas por las reacciones afectuosas de los demás miembros del grupo y del facilitador.

9.En este ambiente de promoción del crecimiento, el aprendizaje tiende a ser más profundo, avanza con mayor rapidez y penetra en mayor grado en la vida y en la conducta de los estudiantes, que lo que se aprende en las aulas tradicionales. Esto ocurre debido a que la dirección es autoelegida, el aprendizaje autoiniciado y las personas invierten la totalidad de sí mismas en el proceso, con sus sentimientos y sus pasiones, además de su intelecto. (Más adelante, en este capítulo, describiré cierta investigación que sustenta esta afirmación.)

141

El proceso de educación y su futuro

## LA POLÍTICA DE UNA EDUCACIÓN PERSONALIZADA

Puede que la mejor forma de considerar las implicaciones políticas de dicho enfoque, consista en recurrir a la definición ofrecida al principio de este capítulo e intentar aplicarla aquí.



¿Quién tiene el poder y el control esenciales? Está claro que es el estudiante, o los estudiantes como grupo, incluido el facilitador/estudiante.

¿Quién intenta controlar a quién? Los estudiantes siguen un proceso de control creciente sobre el curso de sus propios aprendizajes y de sus propias vidas. El facilitador cede el control sobre los demás, reteniendo tan sólo el de sí mismo.

¿Qué estrategia se usa con relación al poder? A mi entender son dos. El facilitador provee un ambiente psicológico en el que el estudiante puede hacerse con un control responsable. El facilitador contribuye también a soslayar los objetivos estáticos o de contenido, procurando que se enfoque el proceso, la experimentación del camino en el que se aprende.

¿Dónde radica el poder de decisión? En manos del individuo o individuos que se verán afectados por dicha decisión. Según el caso, la elección será del propio individuo, de los estudiantes y facilitadores en conjunto, o podrá involucrar administradores, padres, miembros del gobierno local, o miembros de la comunidad. La decisión sobre qué aprender en un curso determinado, dependerá exclusivamente del estudiante y del facilitador. La construcción de un nuevo edificio afecta a un grupo mucho más amplio y debe tratarse en consecuencia.

¿Quién regula la modalidad del sentimiento, el pensamiento, la conducta y los valores? Evidentemente cada individuo.

Es obvio que la persona que crece y aprende constituye la poderosa fuerza política de dicha educación. El estudiante es el centro. Este proceso de aprendizaje representa una inversión revolucionaria de la política educativa tradicional.

¿POR QUÉ CAMBIAN LOS EDUCADORES SU POLÍTICA?

¿Cuál es la causa de que los educadores se acerquen a la facilitación, alejándose de la educación convencional y se aproximen a un tipo de aprendizaje personalizado? En primer lugar, me gustaría citar mi propia experiencia.

En mi trabajo como orientador y como psicoterapeuta, descubrí que era cada vez más gratificante confiar en la capacidad del cliente de avanzar hacia la autocomprensión, que le permite dar pasos constructivos, encaminados a resolver sus problemas. Esto ocurría cuando lograba crear un ambiente de facilitación en el que yo me proyectaba con afecto y autenticidad. Si lo lograba con los clientes, ¿qué me impediría crear un ambiente semejante con estudiantes y estimular un proceso de aprendizaje autodirigido? La cuestión me preocupaba cada vez más. Y un día, en la Universidad de Chicago, decidí ponerlo a prueba. Tuve que superar una enorme resistencia y hostilidad por parte de los estudiantes, mucho mayor a la de los clientes. Los siguientes fueron algunos de los comentarios típicos: «He pagado mucho dinero para asistir a estas conferencias y exijo que me enseñe», o «no sé lo que debo aprender, usted es el experto». Parte de esta resistencia se debía a que, a lo largo de muchos años, aquellos estudiantes habían sido dependientes. Otra parte, a mi entender, al hecho de que probablemente transferí toda la responsabilidad a la clase, en lugar de compartirla entre todos. No cabe duda de que cometí muchos errores. En algunos

momentos dudé del juicio de lo que me proponía, pero a pesar de mi torpeza, los resultados fueron asombrosos. Los estudiantes trabajaron más que de costumbre, leyeron con mayor profundidad, se expresaron de una manera más responsable, aprendieron más y pensaron con mayor creatividad que en cualquier clase anterior. Por consiguiente decidí perseverar y mejoré gradualmente como facilitador de aprendizaje. Descubrí que no podía dar vuelta atrás.

En este enfoque, me alentó muchísimo la experiencia de otros. Fui recibiendo cada vez más cartas de profesores que habían cambiado su enfoque, decidiéndose por la dirección personalizada en lugar del sistema tradicional. La experiencia representaba una gran amenaza para los maestros que hasta entonces habían trabajado según los métodos convencionales, o para los que estaban sometidos a una administración rigurosa. Sin embargo, descubrían que era tan gratificante depositar su confianza en los estudiantes, que la satisfacción compensaba sobradamente el temible abandono del control y de su autoridad.

Al experimentar, tanto por mi parte como por la de un creciente número de educadores, la satisfacción que produce la educación personalizada, este pequeño grupo de pedagogos pioneros ha llegado a convertirse en una pauta altamente significativa en el proceso de aprendizaje actual. En este sentido, me gustaría mencionar algo sobre lo que personalmente he aprendido.

## LA AMENAZA

Me he dado cuenta gradualmente de la terrible amenaza política que supone el enfoque personalizado. El profesor tiene que enfrentarse a los terribles aspectos de la transferencia del poder y del control al grupo de estudiantes en su conjunto, incluido el propio ex profesor, convertido ahora en estudiante-facilitador. Desprenderse del poder es algo sumamente temible para algunos. Y un solo profesor que haya adoptado el enfoque personalizado, supone una amenaza para todos los demás profesores de su escuela.

Conozco el caso de una profesora, excelente facilitadora del aprendizaje, considerada por sus estudiantes como una de las mejores en la facultad. Acabaron por despedirla por negarse repetida y rotundamente a calificar según el sistema de puntuación, es decir, no quiso comprometerse con antelación a suspender a cierto porcentaje de estudiantes, fuera cual fuese la calidad de su labor. Esto se tomó como prueba de que no creía en los niveles, ya que en la lógica de la educación convencional, mantener ciertos «niveles» en la práctica significa suspender a un buen número de estudiantes. En realidad, lo que también afirmaba era que «se negaba a utilizar el sistema de calificaciones como instrumento de castigo». Por consiguiente, no sólo despreciaba los «niveles», sino el poder punitivo del profesorado. Tan incómodos se sentían ante su amenaza, que tuvieron que despedirla, aunque se avergonzaron de hacerlo. Este no es, ni mucho menos, un caso aislado. Y demuestra como un solo individuo puede amenazar a todo un claustro.

Algo que he aprendido, tanto de mi experiencia como de la de los demás, es que he de estar plenamente dispuesto a arriesgarme, antes de dar el primer paso encaminado a ceder mi

control. Lo más sensato es avanzar gradualmente, paso a paso, en lugar de desprenderse del poder, asustarse e intentar recuperarlo; eso es lo peor que puede ocurrir.

Un segundo aspecto es que tanto miedo tienen los estudiantes a aceptar el control responsable de sí mismos, como el instructor a brindarles la oportunidad de que lo hagan. Muchos alumnos que piden a gritos mayor libertad, quedan completa y confusamente paralizados cuando se les otorga libertad responsable. No están preparados para elegir, para cometer errores y vivir con sus consecuencias, para soportar el caos de la incertidumbre mientras intentan seleccionar las direcciones en las que desean avanzar. Necesitan el compañerismo comprensivo del facilitador en su búsqueda de nuevos caminos. Necesitan un clima de apoyo que les permita fracasar y seguir aceptándose a sí mismos, y triunfar sin sentirse competitivos.

Los administradores también necesitan nuestra comprensión. En una cultura en la que el control sólo se entiende de arriba hacia abajo, temen que se les considere débiles si confían el poder de decisión en manos de los maestros, estudiantes y padres. Sin embargo, esto se puede hacer de un modo emocionante y gratificante, como lo demuestran las experiencias de algunas escuelas y sistemas de educación.

Por consiguiente, en resumen, debemos reconocer que transformar la educación para que ésta sea personalizada y realmente humanista, supone una revolución a gran escala. No basta con ligeras alteraciones del sistema convencional. Supone un cambio de la política educativa. Debemos reconocerlo. Me gusta considerarme a mí mismo como un tranquilo revolucionario. Ésta es también la situación de muchos otros profesores. Debemos enfrentarnos a las sobrias responsabilidades de esta nueva política mientras, con valor y mucho trabajo, avanzamos hacia nuestra gratificante visión revolucionaria. Trabajamos para la democratización de la educación, partiendo claramente de la base. Merece nuestros mejores esfuerzos.

## CUESTIONES PERSONALES

El hecho de haber cruzado la línea divisoria, el que ya no baste simplemente oponerse, trae consigo nuevas perplejidades personales para el educador. Plantea nuevos problemas de política interpersonal en la educación. Los profesores o administradores que avanzan hacia una educación humanista innovadora se formulan a sí mismos una serie de difíciles preguntas:

¿Hasta qué punto, en lo más profundo de mis sentimientos, confío en que los estudiantes, en un ambiente de facilitación, sean capaces de autodirigirse? ¿Cómo resuelvo mi frecuente ambivalencia a este respecto?

¿Dónde hallo mi gratificación? ¿Necesito una gran cantidad de satisfacción directa para contentar mi hambriento ego? ¿O se sentirá mi ego lo suficientemente gratificado facilitando el desarrollo de los demás?

¿Cómo evito convertirme en un «verdadero creyente» del humanismo educativo, rígido y dogmático? El «verdadero creyente» intolerante es una amenaza en cualquier campo y sin

embargo sospecho que, en el fondo, todos tenemos vestigios de dicha actitud. ¿Creo hallarme definitivamente en posesión del mejor camino educativo? De ser así, ¿cómo puedo avanzar más allá?

¿Cómo puedo mantener mi integridad y al mismo tiempo ocupar un cargo en un sistema opuesto filosóficamente a lo que hago? Este es un problema terriblemente difícil, al que nos enfrentamos la mayoría de nosotros.

No puedo responder a estas preguntas. Cada educador debe hallar sus propias respuestas de un modo individual y personal.

He hablado de la superioridad del enfoque personalizado en la educación y para el lector debe estar perfectamente claro que se trata de mi parcialidad. ¿Existen pruebas que apoyen esta declaración y esta actitud? La respuesta es afirmativa; hay en realidad un conjunto muy sólido de pruebas.

Los estudios de investigación de David Aspy y sus colaboradores, en el National Consortium for Humanizing Education, apenas comienzan a ser conocidos, pero a mi entender son de enorme importancia. A lo largo de varios años, Aspy ha dirigido una serie de estudios de investigación, encaminados a descubrir si las características humanas personalizadas en el aula producen efectos conmensurables y de ser así, identificar dichos efectos. Junto con su principal colaboradora, Flora Roebuck, ha escrito un informe general de sus descubrimientos (1974a) y con otros colaboradores una serie de informes técnicos de sus estudios (1974b).

Como punto de partida, Aspy tomó la hipótesis básica que habíamos formulado en la terapia centrada en el cliente, modificando ligeramente la definición de los términos, para adaptarlos mejor al ambiente escolar. La proyección de uno mismo con comprensión contemplativa (E), se definió como el intento del profesor de comprender el significado personal de la experiencia escolar para cada estudiante. La consideración positiva (PR) se definió como los diversos medios por los que el profesor manifiesta su respeto para con el estudiante como personal. El significado de congruencia (C) no tuvo que modificarse; indica el punto hasta el cual el profesor es sincero en su relación con los estudiantes.

El método utilizado consistió, en primer lugar, en grabar varias horas de clase. Se elaboraron escalas de evaluación, de bajo a alto, para medir el grado de cada una de las actitudes mencionadas, según lo reflejara la conducta del profesor. Basando las medidas en dichas escalas, se obtiene el nivel imparcial de las «condiciones de facilitación» exhibidas por cada maestro. A continuación se comparan dichas evaluaciones con los resultados de los estudiantes en pruebas de perfeccionamiento, capacidad de resolución de problemas, días de ausencia y muchas otras variables.

Establecida la metodología, los investigadores la aplicaron a una escala sin precedentes. Su informe final indica que grabaron y evaluaron casi un total de 3.700 horas de clase, con 550 profesores de enseñanza primaria y secundaria. Los estudios se realizaron en varios lugares de Estados Unidos y en el extranjero. Incluyeron profesores y estudiantes negros, blancos e hispano-norteamericanos. Jamás se ha realizado otro estudio de extensión comparable.

He aquí mi resumen de las conclusiones de dicho estudio:

1. Existe una correlación clara entre las condiciones de facilitación procuradas por el profesor y el nivel académico alcanzado por los estudiantes. Este resultado ha sido confirmado en repetidas ocasiones. Los estudiantes con un profesor de «alto nivel» (en la escala de condiciones de facilitación) tienden a mostrar el mayor progreso en su aprendizaje. Un descubrimiento serenadeador fue el de que los estudiantes con maestros de «bajo nivel» pueden sufrir un retraso en su proceso de aprendizaje a causa de las deficiencias de su profesor.

2. La situación más propicia para el aprendizaje es aquella en que el profesor con un alto nivel de actitudes de facilitación cuenta con el apoyo y la colaboración de sus superiores de igual alto nivel. En estas condiciones, los estudiantes muestran un enorme progreso, no sólo en sus asignaturas, sino en otras áreas importantes.

Aumenta su capacidad de uso de sus procesos cognoscitivos más elevados, tales como los de resolver problemas. (Esto es particularmente notable en los casos en que el profesor muestra un alto grado de consideración y respeto positivos. Para la solución creativa de problemas, evidentemente, es necesario que exista un ambiente nutrente.)

Tienen más conceptos positivos de sí mismos que los estudiantes de otros grupos.

Muestran mayor iniciativa en la clase.

Tienen menos problemas de disciplina.

Se ausentan de la escuela con menor frecuencia.

En un interesante estudio, demostraron incluso que su coeficiente intelectual era superior. Veinticinco estudiantes negros avanzados con profesores de «alto nivel» y otros veinticinco con profesores de «bajo nivel» fueron sometidos a pruebas de inteligencia con un intervalo de nueve meses. Los resultados del primer grupo fueron 85 y 94 respectivamente. Los del segundo 84, 84; es decir, no hubo cambio alguno.

3. Los profesores pueden mejorar sus condiciones de facilitación en tan sólo 15 horas de preparación intensiva cuidadosamente planificada, con aprendizajes cognoscitivos y experienciales ambos inclusive. Considerando la demostrada influencia de estas condiciones actitudinales, es importantísimo saber que pueden incrementarse.

4. Es significativo para todas las áreas de la educación el hecho de que los profesores sólo mejoran en dichas actitudes, cuando sus instructores exhiben un alto nivel de condiciones de facilitación. En otras palabras, esto significa que dichas actitudes se «contagian» experiencialmente de otra persona; no se aprenden simplemente por vía intelectual.

5. Los profesores que exhiben altos niveles de condiciones de facilitación suelen estar dotados de otras características:

Tienen más conceptos positivos de si mismos que los profesores de bajo nivel.

Son más abiertos con sus estudiantes.

Corresponden en mayor grado a los sentimientos de sus estudiantes.

Son más pródigos con los elogios.

Están más atentos a las ideas de sus estudiantes.

Dan menos conferencias.

6. Ni el emplazamiento geográfico de las clases, ni la raza del profesor, ni la composición racial del grupo de estudiantes, alteraron estos resultados. Tanto si hablamos de profesores negros, blancos o hispanos; como de la misma variedad de estudiantes; y tanto si las clases están en el norte como en el sur, en las islas Vírgenes, en Inglaterra, Canadá o Israel, los resultados son esencialmente los mismos

Aspy y Roebuck (1974a), después de analizar una enorme cantidad de datos, concluyen lo siguiente:

En general los resultados finales confirman los originales, si bien considerablemente perfilados. Es decir, las medidas condicionales (E, C, PR) siguen guardando una relación positiva y significativa con el crecimiento positivo del estudiante. Además guardan una relación negativa y significativa con el deterioro de factores tales como los problemas de disciplina y las actitudes negativas en la escuela.

Para mí, estos estudios son suficiente prueba de que cuanto más personalizado sea el ambiente psicológico de la clase, a mayor estímulo se ve sometido el aprendizaje vital y creativo. Tan válida es esta afirmación para la escuela primaria, como para la secundaria. Todavía no se ha investigado en las universidades, pero no hay razón para suponer que los resultados serían muy diferentes. Creo, por consiguiente, que ha quedado perfectamente claro en lo antedicho que la educación personificada puede ser definida y que es eficaz.

## UN POSIBLE ÉNFASIS EN LA INVESTIGACIÓN

No voy a ser tan audaz como para pretender pronosticar el futuro de esta nueva forma de aprendizaje, excepto para anticipar que será probablemente polifacética, emocionante, polémica y revolucionaria en sus inferencias. Sin embargo, tengo la esperanza de que se cumplan dos condiciones en el futuro.

La primera está relacionada con la investigación necesaria para adquirir más conocimientos sobre el significado de este nuevo medio de aprendizaje. Estoy convencido de que se cometerá un error si se cifra su importancia primordial en la evaluación de los resultados del aprendizaje experiencial autodirigido. Mi criterio se basa en nuestra propia experiencia en la investigación en psicoterapia.

Los terapeutas personificados nos vimos presionados, al igual que hoy en día los pedagogos innovadores, a demostrar que nuestro enfoque terapéutico era eficaz. Realizamos estudios más sofisticados, encaminados a evaluar los resultados. Sin embargo, cuando éste era el único propósito de la investigación, a pesar de que las pruebas de su eficacia eran positivas, los resultados eran decepcionantes. Descubrimos, como cualquier pronóstico podía haberlo indicado, que unos clientes tenían más éxito que otros y que unos terapeutas eran más eficaces que otros. Pero los estudios de evaluaciones no inducen al progreso, no nos ayudan a avanzar. Prácticamente no nos facilitan pista alguna en cuanto a los elementos que debemos conocer para mejorar la terapia o comprender su proceso. Sólo cuando desarrollamos una hipótesis del género de «si-entonces», pudimos comenzar a discernir que si ciertos elementos estaban presentes en la relación, entonces tuvieron lugar ciertos cambios constructivos. Ante la presencia de otros elementos, los cambios pueden haber conducido a un deterioro o desintegración de la conducta.

Ésta ha sido una de las razones por las que he descrito la investigación de Aspy tan extensamente. Personalmente, espero que la investigación prosiga, en un sentido amplio, en esta dirección. Partiendo de una teoría cuidadosamente elaborada, basada en el si-entonces, Aspy investigó las relaciones entre los elementos actitudinales precedentes y una amplia gama de variables resultantes. De este modo, sus resultados le permitieron identificar los elementos cuyo efecto en el aprendizaje era positivo y aquellos cuya influencia era negativa. Por consiguiente, el resultado final no consistió en una mera evaluación del aprendizaje, sino que permitió identificar los aspectos específicos sobre los que convendría hacer hincapié en la formación del profesorado. Además logró demostrar que los profesores, con una preparación adecuada, pueden mejorar en dichos aspectos específicos.

Por tanto espero que el énfasis de la investigación en la educación innovadora sea secundario en cuanto a la evaluación y primordial en cuanto a la hipótesis de base teórica, que nos facilitan una comprensión más profunda de las condiciones precedentes, relacionadas con la eficacia o ineficacia de dicha educación

## UN POSIBLE ÉNFASIS EN LA INVESTIGACIÓN

No voy a ser tan audaz como para pretender pronosticar el futuro de esta nueva forma de aprendizaje, excepto para anticipar que será probablemente polifacética, emocionante, polémica y revolucionaria en sus inferencias. Sin embargo, tengo la esperanza de que se cumplan dos condiciones en el futuro.

La primera está relacionada con la investigación necesaria para adquirir más conocimientos sobre el significado de este nuevo medio de aprendizaje. Estoy convencido de que se cometerá un error si se cifra su importancia primordial en la evaluación de los resultados del aprendizaje experiencial autodirigido. Mi criterio se basa en nuestra propia experiencia en la investigación en psicoterapia.

Los terapeutas personificados nos vimos presionados, al igual que hoy en día los pedagogos innovadores, a demostrar que nuestro enfoque terapéutico era eficaz. Realizamos estudios más sofisticados, encaminados a evaluar los resultados. Sin embargo, cuando éste era el único propósito de la investigación, a pesar de que las pruebas de su eficacia eran positivas,

los resultados eran decepcionantes. Descubrimos, como cualquier pronóstico podía haberlo indicado, que unos clientes tenían más éxito que otros y que unos terapeutas eran más eficaces que otros. Pero los estudios de evaluaciones no inducen al progreso, no nos ayudan a avanzar. Prácticamente no nos facilitan pista alguna en cuanto a los elementos que debemos conocer para mejorar la terapia o comprender su proceso. Sólo cuando desarrollamos una hipótesis del género de «si-entonces», pudimos comenzar a discernir que si ciertos elementos estaban presentes en la relación, entonces tuvieron lugar ciertos cambios constructivos. Ante la presencia de otros elementos, los cambios pueden haber conducido a un deterioro o desintegración de la conducta.

Ésta ha sido una de las razones por las que he descrito la investigación de Aspy tan extensamente. Personalmente, espero que la investigación prosiga, en un sentido amplio, en esta dirección. Partiendo de una teoría cuidadosamente elaborada, basada en el si-entonces, Aspy investigó las relaciones entre los elementos actitudinales precedentes y una amplia gama de variables resultantes. De este modo, sus resultados le permitieron identificar los elementos cuyo efecto en el aprendizaje era positivo y aquellos cuya influencia era negativa. Por consiguiente, el resultado final no consistió en una mera evaluación del aprendizaje, sino que permitió identificar los aspectos específicos sobre los que convendría hacer hincapié en la formación del profesorado. Además logró demostrar que los profesores, con una preparación adecuada, pueden mejorar en dichos aspectos específicos.

Por tanto espero que el énfasis de la investigación en la educación innovadora sea secundario en cuanto a la evaluación y primordial en cuanto a la hipótesis de base teórica, que nos facilitan una comprensión más profunda de las condiciones precedentes, relacionadas con la eficacia o ineficacia de dicha educación

### ¿LA EXPLORACIÓN DEL ESPACIOINTERNO?

Hasta este punto, con o sin razón, me he sentido perfectamente seguro de lo que decía. Ahora, con cierta inseguridad expresaré la segunda condición sobre la que albergo esperanzas, no muy claramente formulada en mi mente y todavía poco ndefinida en su presentación.

Creo que la nueva gran frontera del aprendizaje, el área en que exploraremos nuevas y emocionantes posibilidades, es la región que los sobrios investigadores prácticamente no mencionan. Se trata del área de lo intuitivo, lo psíquico, el vasto espacio interno que asoma ante nosotros. Espero que la educación innovadora avance hacia el aprendizaje de ese reino primario de no cognoscitivo, el área que actualmente parece ilógica e irracional.

Existe una creciente acumulación de pruebas, difícil de ignorar, que muestran la capacidad y potencial de la psique como prácticamente ilimitados, y que no tienen lugar en el campo de la ciencia, tal como lo hemos conocido hasta estos momentos. Parecería evidente, por ejemplo, que un individuo flotando en un tanque de agua caliente, sin recibir prácticamente estímulo alguno de orden visual, auditivo, de tacto, sabor u olfato, no experimentara absolutamente nada. Pero, ¿es eso lo que ocurre? Dicho individuo es objeto de un fastuoso bombardeo de imágenes visuales, alucinaciones, sonidos imaginarios, así como una~ gran variedad de experiencias, con frecuencia aterradoras, procedentes de fuentes desconocidas



de la estimulación ¿Qué significa esto? Al parecer, nuestro mundo interno está permanentemente ocupado en actividades que desconocemos por completo, a no ser que nos aislemos de los estímulos externos.

Otra cuestión, otro posible aspecto digno de exploración sería el siguiente: ¿Es posible que todo el cuerpo, el órgano entero, aprenda algo que la mente no sabe, o que sólo aprenderá más adelante? ¿Cómo se explican los acreditados informes sobre la comunicación telepática entre los masai en África, así como entre otras tribus denominadas primitivas? ¿Podría haber olvidado la cultura occidental algo que ellos saben? ¿Podemos saber, como parecen haberlo sabido ellos, cuándo estamos sintonizados con el pulso de la Tierra? En la clásica obra de Water (1942), *The Man Who Killed the Deer*, se nos ofrece un apasionante relato ficticio, pero basado en la vida real, de dichas habilidades. A mi entender, debemos aprender más sobre nuestras habilidades intuitivas, la capacidad sensorial de nuestro organismo en su conjunto.

Un amigo mío está preparando un libro sobre sueños psíquicos, de los que ha reco'pilado una gran cantidad. Se define un «sueño psíquico» como aquel sobre un hecho real que tiene lugar lejos del soñador y acerca del cual éste no tenía información previa, o aquel dotado de precognición, en el que se pronostica un hecho que realmente ocurre. Por ejemplo, una conocida mía tuvo un sueño (o una visión) sobre un pariente suyo, que estaba a punto de fallecer en un hospital extranjero. Con una llamada telefónica se confirmó que era cierto; el sueño se ajustaba a la realidad. Otra persona que conozco recibió un mensaje, a través de un tablero espiritista, que predecía una «muerte inminente». Para la persona en cuestión el mensaje era ambiguo, pero había pronosticado la fecha exacta del supuesto fallecimiento. En el plazo de dos días de la fecha indicada, su hermano murió en un accidente de tráfico.

Creo que mucha gente experimenta dichos sueños o precogniciones, pero que sistemáticamente los hemos descartado de nuestro consciente. Sin embargo, si poseemos -aunque no sea necesariamente el caso de todo el mundo- habilidades y capacidades poco comprendidas, éste debería ser un campo importante de estudio.

No voy a insistir sobre este tema. Sólo deseo constatar que el conjunto del mundo intuitivo y psíquico está abierto a la reflexión y a la investigación concienzuda. Dos ejemplos los constituyen el erudito informe sobre la intuición de Frances Clark (1973) y la meticulosa investigación del doctor Grof (1975) sobre la intriga y el reto que suponen las experiencias internas de individuos bajo el efecto de LSD. Hay infinidad de razones para creer que las experiencias internas de los individuos constituyen un área de exploración tan vasta y misteriosa, como las increíbles galaxias y los «agujeros negros» del espacio exterior. Sólo es preciso que los educadores y estudiosos innovadores tengan el valor, creatividad y la aptitud de introducirse en el espacio interno y ampliar su conocimiento.

## CONCLUSIÓN

He intentado hacer un rápido inventario de los nuevos temas que se abren y se abrirán ante una educación humana e innovadora, al convertirse ésta cada vez más en una fuerza social de primer orden. He definido este nuevo enfoque del aprendizaje personalizado, en la forma en que lo percibo, contrastándolo con el enfoque tradicional. He esbozado algunos de los

retos que el crecimiento de la educación innovadora supone para el educador, La amenaza política que este nuevo desarrollo supone para las instituciones es algo de lo que no se suele hablar. Aquí, he hecho hincapié en la enorme amenaza de la educación innovadora para el poder establecido.

Del campo de la investigación he presentado algunos descubrimientos recientes y casi desconocidos, con el deseo y la esperanza de que la investigación que prosiga no se limite a estudios de evaluación, sino que busque diligentemente las relaciones del género «si-entonces».

Finalmente, he especulado con la posibilidad de que la próxima frontera del conocimiento esté relacionada con las capacidades menos apreciadas en la cultura occidental: nuestros poderes intuitivos y psíquicos.

## REFERENCIAS

Aspy, D. N., & Roebuck, F. N., «From humane ideas to humane technology and back again many times». Education, invierno 1974, 95(2), 163-171.

154

Aspy, D. N., Roebuck, F. N., y otros, Interim reports 1,2,3 y4. Monroe, Louisiana, National Consortium for Humanizing Education, 1974b.

Clark, F. V., «Exploring intuition: Prospects and possibilities». Journal of Transpersonal Psychology, 1973, 5(2), 156-170.

Grof, S., Realms of the human unconscious: Observations from LSD research. Nueva York. Viking Press, 1975.

Waters, F., The man who killed the deer. Chicago. Sage Books, The Swallow Press, 1942.

## **EL APRENDIZAJE EN GRANDES GRUPOS. SU INFERENCIA DE CARA AL FUTURO**

Las experiencias relatadas en este capítulo son algo que jamás olvidaré. Un equipo compuesto de cinco miembros del Centro de Estudios de la Persona, nos trasladamos a Brasil en enero de 1977, con el propósito de organizar una serie de grandes grupos de encuentro. Formábamos un grupo en el que nos apoyábamos el uno al otro, tomando lo que para nosotros eran enormes riesgos, con reuniones de hasta ochocientos participantes.

El relato de la emocionante aventura fue escrito por cuatro de nosotros, poco después de su acaecimiento. El final del capítulo, a partir de «Su inferencia de cara a la educación del futuro», fue escrita por mí en agosto de 1977, después de un período de aislamiento, durante el cual me había dedicado a leer un reciente

material sobre la dirección de la cultura occidental.

Confío en que este capítulo transmita al lector la calidad cirquense de la emoción que experimentamos, arriesgando nuestra reputación profesional al depositar nuestra confianza en grupos muy numerosos y en su sensatez.

\* \* \*

El proceso de educación y su futuro

## DESCRIPCIÓN DE LOS CICLOS

Nuestro equipo se ocupó de la facilitación de tres grandes grupos, denominados ciclos, en Recife, Sao Paulo y Rio de Janeiro. El impacto de esos grandes grupos fue profundo. Percibimos que su importancia era fundamental, no sólo en sus efectos a corto plazo, sino en sus posibilidades de largo alcance. Los conocimientos adquiridos en dichos grupos pueden tener un profundo significado para el futuro, pueden servirnos de ayuda en la formulación de un objetivo a largo plazo, de cómo es posible que la educación llegue a ser.

Esos ciclos, también llamados institutos, de dos días, no fueron el motivo principal de nuestra visita al Brasil, sin embargo en ellos adquirimos los conocimientos más estimulantes. Cada uno de ellos fue organizado por un comité local de individuos de gran dedicación, principalmente especialistas en representación de diversas organizaciones e intereses. El objeto consistía en reclutar a un gran número de gente que, previo pago de una matrícula (en muchos casos condonada), se inscribiese para participar en las doce horas del ciclo de dos días: dos sesiones de tarde y dos de noche. La demanda para ambos fue excelente, con un número similar de asistentes tanto en una ciudad como en la otra. A las sesiones de tarde asistieron unas quinientas personas y a las de noche, entre seiscientas y ochocientas. Los lugares de las reuniones variaron en cuanto al número de salas disponibles y a la formalidad de las mismas.

El público era sumamente diverso. Había muchos educadores, desde maestros de escuela primaria hasta profesores de universidad. Otros eran orientadores, psicólogos, psiquiatras, estudiantes, amas de casa y gente de diversas ocupaciones. La edad de los participantes oscilaba entre los veinticinco y los setenta. A juzgar por su aspecto, se diría sin embargo que eran predominantemente de clase media. Unas tres cuartas partes eran mujeres; al parecer en Brasil el interés por las ciencias sociales y los problemas humanos es algo esencialmente femenino.

156157

El aprendizaje en grandes grupos

## EL CONTENIDO DE LOS CICLOS

Contábamos con diversos recursos a nuestra disposición. Uno de los que más impactó fue una película, 'A Gente', sobre un grupo de campesinos muy pobres en el nordeste de Brasil. Para enfrentarse al caos creado por la sequía, comenzaron a formar lo que podría denominarse una comunidad personalizada. Constituían un grupo autodirigido en el que el poder era plenamente compartido: «Nadie ordena, nadie manda. Todos ordenamos, todos mandamos». Tomaban decisiones «siempre debatiendo, debatiendo hasta llegar a un acuerdo». Habían aprendido a escuchar, para ayudar a quienes tenían problemas. Eran conscientes ~, del valor del grupo de apoyo: «Cuando tienes compañeros, tienes valor, ¿no es cierto?... Sabemos que ya no estamos solos.... sino muchos unidos». El paralelismo con nuestra forma de pensar era asombroso. Este ejemplo de personalización de origen brasileño fue muy útil, eliminó el cariz «extranjero» de lo que hacíamos.

A pesar de que muchos habían venido con el único propósito de escuchar a Carl Rogers, su único discurso realmente bien acogido consistió en un breve comentario bastante poético sobre dicha película, poniendo de relieve los numerosos principios personalizados de la misma. John ofreció también un comentario meditativo sobre la película. Carl dio también dos breves charlas en Recife y una en Río, que en general decepcionaron al público, por su gran contraste con la animación y espontaneidad en el gran grupo, si bien los coloquios que las siguieron fueron animados y sofisticados.

En dos ocasiones, Maria (que habla portugués) dirigió grupos de encuentro de demostración «en el escenario», lo que resultó de gran valor e interés, modelando sin duda hasta cierto punto la autoexpresión, la capacidad de escuchar proyectándose uno mismo y la facilitación que más adelante se practicaría en el gran grupo.

En varias ocasiones el personal ofreció grupos enfocados a tópicos específicos. He aquí algunos ejemplos de los temas explorados: grupo femenino, grupo masculino, grupos de educación, psicoterapia, desarrollo comunitario, homosexualidad, terapia sexual, proceso de grupo y evolución de lo consciente.

La mayor parte del tiempo transcurrió en grandes círculos, con la participación de todos los asistentes, sin ningún programa que no fuera el que emanaba de todos nosotros colectivamente. Ahí fue donde más aprendimos.

## EL PROCESO DE UN GRAN GRUPO

### El principio caótico

El período más difícil para todos, tentativo, confuso y muy dominado por las emociones de los participantes, fue el comienzo, el inicio de la sesión del gran grupo. Piensen, forzando su imaginación, en un enorme círculo de ochocientas personas, de diez a quince de espesor, sentadas en sillas o en el suelo. Colóquense,

como lo hicimos los cinco estadounidenses, al azar entre el público. Tres de nosotros acompañados de intérpretes para comprender mejor el aceleradísimo portugués. Cuatro personas con micrófonos, sujetos a largos cables, en el espacio abierto del centro, para ofrecerlos a quien deseara hablar. Quizá puedan hacerse una idea de los aspectos caóticos e inconexos del comienzo de la sesión, en las siguientes afirmaciones de un periodista, cuyas citas son prácticamente literales:

La tensión comienza a crecer. Se caldea el ambiente. Rogers parece concentrarse en silencio. Muchos de los que cogen el micrófono le piden que hable. Él no reacciona.

Habla una mujer: « Yo he venido a escuchar a Rogers, no a preguntas sin respuestas. Marchémonos todos».

Otra mujer: «Oiganme. Yo he venido a dar, no sólo a recibir. Estoy aquí con el deseo de dar algo».

Un joven: «Esto no es una conferencia, amigos, es una experiencia y creo que debemos hacer algo todos juntos».

Un hombre desde el fondo de la sala: «Siempre la misma historia. Todo el mundo espera que llegue alguien y les diga lo que tienen que hacer. Estamos siempre ansiosos por recibir información prefabricada. Creo que debemos volver a nosotros mismos y buscar en nuestro interior la respuesta a lo que deseamos hacer».

Una mujer: « Tenemos que hacer algo. Hemos de tomar la iniciativa. Debemos sobreponernos a nuestra ansiedad, en lugar de permitir que sea ella la que nos guíe y nos domine. Lo que necesitamos no son respuestas, sino hacer algo».

El público está nervioso, excitado, tenso, silencioso y a la ~ expectativa.

Una mujer: «¡Ya lo tengo! Cantemos alguna canción que todos conozcamos».

Risas y protestas.

Hablan otros pidiéndole de nuevo a Rogers que dé una conferencia, «porque todos hemos pagado».

Un hombre propone que se organicen en grupos de trabajo. Otros hablan de la elaboración de un programa.

Entonces una mujer cuenta su experiencia en una comunidad compartida con un grupo de mujeres en la ciudad, que se ha venido reuniendo una vez por semana. «Hablamos de la vida y de nuestra angustia. No chismorreamos sobre las criadas ni los niños.»

Risa apreciativa.

Rogers dice: «No estoy seguro de lo que está ocurriendo, pero sé que los grupos, cuando se dan cuenta de que son libres y autónomos, tienen una enorme fuerza y poder. Alguien ha hablado de caos. Este género de caos es algo a lo que estoy acostumbrado. Sin embargo, estoy convencido de que cuando el grupo es autónomo, el poder, que emana de todos nosotros, emerge».

La sala se sume en el más absoluto silencio. Grandes expectativas.

Se sugieren pequeños grupos. Otros prefieren una estructura clara. Otros insisten en que se organicen grupos con un miembro del personal en cada uno de ellos. Hay división de opiniones; unos llaman a Rogers y otros quieren mayor estructuración.

Entonces se levanta una joven muy serena y se dirige al público: «Creo que se puede aprender de lo que está ocurriendo aquí en estos momentos. No parecemos ser conscientes de lo que ocurre. Algunos de ustedes quieren un líder, un comandante. Creo que esas personas funcionarían mejor con lo que Rogers denomina un facilitador. Pero podemos aprender muchísimo de lo que está ocurriendo en estos momentos. Algunos de ustedes se autodenominan rogerianos, pero parece molestarles aprender a través de la experiencia».

Hacia el final de la sesión, Rogers se levanta y dice: «No tengo ni idea de lo que ocurrirá como resultante de esta sesión, pero deseo que sepan que estoy abierto a cualquier posibilidad. Me siento muy afín a la mujer que ha dicho que podemos aprender mucho de lo que está ocurriendo aquí».

La pauta de desarrollo del grupo

Ya que tanto para nosotros como para los demás, este principio confuso es lo más difícil de comprender y asimilar, quizá podemos subrayar algunos elementos comunes a todos los comienzos de los grandes grupos de los ciclos. Esto parece ocurrir cuando el grupo empieza a aprender cómo utilizar su propia fuerza.

Se exige dirección; alguien que tome el mando.

Se pide «información prefabricada», ayuda, consejo, respuestas, algo que llevarse.

Se exige estructuración, horario, orden establecido.

Se experimenta frustración, enojo y decepción, a causa de las expectativas no realizadas, y la libertad del ambiente permite que se exprese. ¡Los grandes maestros no aportan respuestas!

Las diversas declaraciones se caracterizan por su extrema discontinuidad. Cada individuo funciona por su cuenta, sin prestar atención a las declaraciones de los

demás ni oír lo que se dice.

Hay un deseo de hacer algo, cualquier cosa, en lugar de quedarse con lo desconocido y la ansiedad que ello genera.

Se quieren hallar soluciones rápidas que lo resuelvan todo.

El gran grupo se paraliza cuando trata conscientemente de realizar elecciones específicas, tales como la posibilidad de subdividirse en pequeños grupos. Sólo más adelante reconoce que avanza, orgánicamente, tomando pocas decisiones claras y concienzudas.

161

1

El aprendizaje en grandes grupos

Existe la emoción de formar parte de un proceso fluido de desenlace desconocido. (Por esta razón, al compararla, la mejor de las presentaciones resulta insípida.)

Existe el deseo de participar, de dar, de iniciar.

Hay un conato de experiencia compartida significativa.

Se reconoce que la resolución de la situación se halla en el propio poder del grupo y se manifiesta en el funcionamiento espontáneo de cada individuo.

La parte media del proceso puede denominarse laboriosa. En la misma, que por supuesto no está claramente delimitada, los participantes comienzan a utilizar las sesiones para una mayor expresión de sus sentimientos y de los del grupo, sus problemas personales y sus preocupaciones. El grupo empieza a estar dispuesto a escuchar y a oír. Los que hablan, a pesar de hacerlo de temas muy personales, expresan sin darse cuenta los sentimientos de muchos otros. De ese modo, a pesar de que sólo una minoría logra hacerse con el micrófono, muchos participantes hallan consuelo y ayuda cuando descubren que otro habla de sus problemas. Este reconocimiento de tantos sentimientos y experiencias en común sienta la base del sentimiento de comunidad que se construye.

En la última parte del proceso, el grupo entero puede dedicar su atención por completo a una persona, si es necesario. Hay una sensación de que «estamos juntos». Se comienza a hablar de la utilización de los nuevos aprendizajes al reintegrarse a la «vida normal»: en el matrimonio, el trabajo, con los colegas o con los estudiantes. La mayoría de los ochocientos participantes se han fundido en una comunidad cooperativa, a pesar del escepticismo de algunos y otros se oponen rotundamente a lo que ocurre. Pero los individuos experimentan su propia fuerza.

Han luchado hasta alcanzar el victorioso proceso de la toma de decisiones. Se sienten unidos.

El proceso de educación y su futuro

## EL FUNCIONAMIENTO DEL PERSONAL Y LA DINÁMICA DEL GRAN GRUPO

Al principio había una enorme disonancia entre las expectativas del público y la realidad de la experiencia. Se esperaba y se anticipaba que este «notable psicólogo» y sus «ayudantes» de los Estados Unidos les suministrarían nuevos conocimientos revestidos de autoridad, nuevas teorías y respuestas para sus dilemas. La realidad de la situación era que había cinco seres humanos que, en lugar de dar respuestas, parecían crear más preguntas, se limitaron a dar breves charlas que no llegaron a entusiasmar y se sirvieron de su pericia para facilitar un proceso extraño y aparentemente deforme. El castillo de las expectativas se derrumbó ante los ojos de los participantes y embarcamos todos juntos en un complicado proceso. El titular de un periódico lo resumió así:

«Psicólogos crean disturbio: Hablan poco».

Pero mientras se daba rienda suelta a las emociones, se generaba una especie de «concentración de energía» y el grupo en su conjunto abandonó su actitud pasiva, de querer depender de la palabra de un sabio, para experimentar con su propia energía creativa y su propio poder. A partir de un principio caótico, se iba desarrollando un orden; la energía de la expresión y aceptación emocional hallaba su dirección.

A pesar de que los miembros del personal no ejercíamos ningún control autoritario sobre el proceso, no por ello dejábamos de contribuir, de un modo preciso y consistente, al mismo. Durante los períodos de preguntas, antagonismo o incluso caos, era evidente que escuchábamos atentamente, concentrándonos en cada persona que hablaba y respondiéndole siempre que no lo hiciera otro.

Por ejemplo, en una de las sesiones inaugurales, una mujer lanzó un torrente de críticas contra el personal en tono muy mordaz. Otros la criticaron a ella. Pero al cabo de un momento, John cogió el micrófono y le dijo: «Sonia, no puedo ofrecerle excusas ni respuestas, pero no la olvido. Oigo su decepción y me afecta. Y oigo su ira que también me alcanza». Su beligerancia amainó visiblemente. Se dio cuenta de que se la oía y respetaba como persona.

Lo que el personal logra con esta conducta es ayudar a concentrar la atención de la comunidad en lo que ocurre, cuando ocurre. Las simples observaciones surten un poderoso efecto organizativo. En pleno caos, observaciones como «en los últimos minutos me he dado cuenta de que mucha gente ha hablado, pero nadie ha obtenido respuesta», o «en estos momentos me siento enojado y percibo que lo mismo les ocurre a otros, pero no sé qué hacer para remediarlo», ayudan a concentrar la



atención en el presente. Nos interesamos por los detalles, los evidentes. Es como si levantáramos un espejo polifacético ante el grupo y dijéramos: «Miren, así es como estamos en este momento». No es necesario sugerir soluciones. La sabiduría del grupo se ocupa de ese aspecto.

También oímos las voces débiles, las opiniones conflictivas y los sentimientos indecisos, transmitiendo así a las ochocientas personas que cada una es digna de ser oída. Cada individuo se valora por lo que vale, lo que supone un descubrimiento emocionante para muchos. Cuando la totalidad de la comunidad concentra su atención en la situación actual, tanto a nivel personal como de grupo, por muy desorganizado que pueda parecer el grupo, de algún modo inventa el nuevo paso, basándose en la información de la que es consciente en aquel momento dado.

Otra actitud que ha influido en nuestro trabajo es la de que para nosotros el resultado, personal o del grupo, no es una prioridad importante. Nos concentramos, o mejor dicho «invertimos creativamente», en facilitar cierto proceso sobre el que fundamentalmente no tenemos control. Sabemos, por experiencia, que de dicho proceso se pueden esperar, en general, cierto tipo de resultados, pero también sabemos que habrá resultados que no habríamos podido predecir jamás. Puede tratarse de cambios individuales en los participantes, en el grupo y en nosotros mismos. Dicho de otro modo, el resultado para el personal es la evolución de un proceso de afirmación de la vida.

Nuestra filosofía formaba parte de todo lo que hicimos. En un ambiente de facilitación, se puede confiar en las personas. Si se inicia un proceso en el que impere la confianza, emergerán resultados valederos. Esta filosofía se expresó en la actitud confiada de los miembros del personal hacia sí mismos y entre sí. Era también evidente en su relación con el público. No se predicó, sino que se experimentó a un nivel profundo. Tenemos fe en que el proceso se convertirá en afirmativo de la vida, pero no por ello adoptamos una actitud pasiva en los actos. Como individuos y como equipo somos conscientes de nuestro poder y decidimos utilizarlo participando en el proceso, cada uno a su albedrío. Al participar no intentamos controlar el resultado, sino reaccionar como seres completos con ideas, sentimientos, instintos y valores, de acuerdo con cada momento. Estamos muy presentes como personas.

Hubo momentos muy incómodos para nosotros al principio de las sesiones. En algunas ocasiones fuimos el blanco de ochocientas personas confusas, decepcionadas y enojadas. El siguiente relato, extraído del diario de uno de los miembros del personal, que había pasado más de diez horas en el ciclo, nos ofrece una imagen gráfica de las dificultades y gratificaciones que produce la facilitación del proceso del grupo:

incluso ahora, en esta última sesión, mis sentimientos suben y bajan con la familiaridad de una montaña rusa. Mi mente retrocede al tiempo pasado en reuniones comunitarias y a la escurridiza marea: caos, humor, debate intelectual, sermón, explosiones sentimentales, precarios contactos, lágrimas, aburrimiento,

temor, verdadero potaje de experiencias humanas.

Sin embargo, ahora, en lo más profundo de mi interior, siento una tranquila seguridad e integración. Respiramos juntos y existe un orden. Pero no un orden de reglas y rigidez, sino algo semejante a la organización dinámica de un sistema vivo. La comunidad no sólo ha descubierto su propia organización, sino que también su fuerza y su ternura, y he dejado de tener miedo. La gente se escuchan los unos a los otros, reaccionando y guardando silencio juntos.

Reflexionando, me alegro de no haberme dejado llevar por mi primer impulso, producto del temor, a controlar el proceso. En un momento dado llegué a sentirme tan inseguro, que quise poner fin a lo que ocurría para imponer mi propia estructura. ¡Quise convertirlo todo en una serie de charlas bien organizadas! Me sentí culpable cuando cayó sobre nosotros un alud de acusaciones de irresponsabilidad, pero en cada ocasión, cuando estaba a punto de claudicar, alguien decía algo que me ponía de nuevo en contacto con la sabiduría del grupo y con su propio proceso.

Y ahora ha llegado el momento de separarnos. Isabel habla:

«No he dicho nada hasta ahora, pero debo expresar mi alegría. No puedo asistir al ciclo más prolongado que han organizado, pero ahora no me importa. El caso es que he obtenido más de lo que incluso había soñado. Cuando vine estaba desconcertada; me sentía sola en mi pena y en mi lucha. Todo es demasiado para mí, la pobreza de mi pueblo, las realidades políticas del mundo en el que vivimos, el dolor en mi matrimonio, mi familia y mi trabajo. No podía soportarlo sola... y ahora comprendo que no estoy sola. Cada uno de los presentes, de un modo u otro, me apoya; Carl Rogers en los libros que ha escrito e incluso aquellos de entre ustedes que no estén de acuerdo con muchas de las cosas que digo, pero que luchan con los mismos problemas. Me siento fuerte, nutrida y ahora puedo seguir adelante. Puede que no dure, pero en cierto modo no importa. Lo que me importa es que lo siento hoy». Ella prosigue, pero ahora soy consciente de mis propias lágrimas, respiro profundamente y miro a mi alrededor en busca de mis amigos. Puede que no estemos locos después de todo, al confiar en que un grupo de ochocientas personas inicie su propio proceso constructivo. Sonrío al pensar en el increíble flujo de esas doce horas que hemos compartido. Ha sido una experiencia confirmadora.

## EFFECTOS DE LOS CICLOS A CORTO PLAZO

Se han producido una serie de resultados prometedores en los tres ciclos.

John dirigió un grupo de interés en Río para los que quisieron seguir compartiendo experiencias personales. Cinco meses más tarde, el grupo sigue reuniéndose para pasar el día entero juntos, todos los domingos. El número de participantes varía, pero de doce a quince asiduos afirman que cuanto más progresa, mayor es su

utilidad para ellos.

El grupo de mujeres que dirigió Maureen en Río fue el primero al que asistieron la mayoría de las participantes. Maureen se ha enterado de que aproximadamente una docena de aquellas mujeres participa ahora con regularidad en un grupo de concienciación.

Los miembros del grupo organizador brasileño en Recife superaron los resentimientos que tenían entre ellos, con cierta facilitación por parte de nuestro personal. Ésta fue la primera ocasión en que se trataron entre sí, o con otros colegas profesionales, de un modo tan franco y abierto. Este grupo, que representa a varias organizaciones locales, ha continuado como grupo de soporte para sus miembros. Están organizando sus vidas profesionales y personales de nuevos modos distintos y atribuyen el comienzo del cambio a la experiencia del ciclo.

La esposa de un hombre muy rico, que se había esforzado para ajustarse a las obligaciones (y el desamparo) propias de una brasileña, tuvo finalmente el valor de enfrentarse a las rígidas limitaciones, que las expectativas de su papel le imponían y concentrarse en su propia persona. Desde entonces ha participado en varios grupos en los Estados Unidos y ha decidido no claudicar ante el ultimátum de su marido («elige entre tu carrera y el matrimonio»), para satisfacer su poderosa necesidad de ser en si independiente. Y por lo que parece, el matrimonio está mejorando.

Un próspero psicoanalista decidió prepararse para convertirse en psicólogo humanista, porque sintió que su «poder como persona» era tan importante como su orientación profesional y, después de participar en los ciclos, sintió que tenía fe en sí mismo.

Literalmente docenas de personas nos informaron de que, la noche después de las reuniones, se relacionaron con sus seres queridos de un modo nuevo y más directo.

Un psicólogo brasileño le mandó a Carl el siguiente informe, cuatro meses después de los ciclos:

A una terapeuta de Río, el primer día le pareció absurdo y en el segundo descubrió que algo muy importante podía estar ocurriendo. Ahora cambia su forma de trabajar.

Una de mis clientes no puede aceptar sus ideas sobre educación y se lo dijo en público, lo que para ella fue una experiencia fundamental, porque siempre ha tenido miedo de hablar incluso ante pequeños grupos. El ciclo le demostró que usted (o cualquier otra «autoridad») no representa ninguna amenaza y eso le está dando una forma completamente nueva de ser.

Un psiquiatra afirma que el ciclo de Río fue decisivo para el cambio de dirección

profesional o personal de mucha gente y ayudo a otros a tomar decisiones más audaces o mayores riesgos.

Por otra parte, parece ser que muchos otros estaban simplemente decepcionados y enojados por el caos y la improductividad, calificándolo de anarquía. Ganaron poco o nada, según creen.

Así pues, si bien a muchos no les afectó, o les antagonizó, el impacto global de estas experiencias de grupo parece asombroso, considerando el enorme número de participantes y la brevedad del tiempo. Es evidente que los grandes grupos funcionan como modo poderoso de enfoque.

## INFERENCIAS PARA LA EDUCACIÓN DEL FUTURO

Con el fin de considerar el significado que nuestras experiencias pueden tener para la educación a largo plazo, me gustaría dar un paso atrás para obtener una perspectiva de las pautas sociales significativas en la cultura occidental.

Entre los pensadores más perspicaces de nuestra época, muchos coinciden en que nos acercamos al fin de un período histórico. La era posindustrial ha alcanzado su limite, afirma William Thompson (1977). Nos acercamos a una nueva, pero prometedora, edad del oscurantismo, según Leften Stavrianos (1976). En un análisis particularmente concienzudo del Instituto de Investigación de Stanford, Willis Harman (1977) dirige nuestra atención hacia los problemas irresolubles de nuestra civilización; la transfiguración necesaria de los seres humanos, de sus motivos y de sus valores, si el propósito es la supervivencia. Hay pruebas muy contundentes de que los problemas de mayor gravedad no obedecen a los fracasos de nuestra sociedad, sino a sus éxitos. Por consiguiente, no podemos servirnos de nuestros paradigmas del pasado o del presente para resolver nuestros problemas actuales, extendiendo los viejos principios. No podemos resolver la crecientemente inadecuada distribución de la riqueza, la alienación creciente de millones de seres humanos, o la carencia de unidad de propósito y fin, incrementando la eficacia de la producción, la automatización de la industria, acelerando la tecnología, o aumentando nuestra dependencia con relación a la política de beneficios de las corporaciones multinacionales, que constituyen algunos de los principales principios operacionales que nos han conducido a donde nos encontramos en la actualidad. La ciencia y la racionalidad manipulativa no bastan para resolver estos problemas.

En nuestra cultura hay disonancias profundas y, con los medios actuales, irresolubles. Las siguientes son algunas de dichas disonancias, seleccionadas entre muchísimas:

1. Se nos informa de que, al nivel de vida norteamericano, el planeta podría mantener 500 millones de habitantes, pero actualmente cuenta con 3.500 millones\* (Stavrianos, 1976, p. 138). Cuanto más aumenta nuestro nivel de vida, más

evidente es la codicia y el consumo desperdiciador.

2. Se calcula que la renta per cápita en los países desarrollados en 1800 era tres veces superior a la de los subdesarrollados. En 1914 era siete veces superior. En la actualidad, un habitante de un país desarrollado gana doce veces más que el de un país subdesarrollado (Stavrianos, p. 169). No es necesario subrayar el creciente descontento que esta discrepancia provoca, especialmente teniendo en cuenta que gracias a los medios de comunicación, las masas empobrecidas están perfectamente al corriente de la riqueza de unos pocos.

\*El World Almanac de 1980 estimó que la población mundial era de 4.300 millones.

169

1

1

El aprendizaje en grandes grupos

3. En los Estados Unidos, el desempleo real, incluyendo a los jóvenes que nunca han trabajado, a los mayores y a los que ni lo buscan porque no confían en encontrarlo, se calcula que oscila entre el 25 y el 35 por ciento de la fuerza laboral potencial. Lo más probable es que esta cifra aumente al mejorar la tecnología, lo que significa que aproximadamente un tercio de la población potencialmente hábil, no tiene utilidad productiva alguna. No es sorprendente que esto cause tanta alienación.

¿Cuál será la consecuencia de estas crecientes brechas, como fallas tectónicas, en nuestra civilización? Una posibilidad es la destrucción nuclear de la mayoría de la vida en el planeta, en cuyo caso poco se podría decir.

Sin embargo, si excluimos el apocalipsis nuclear o ecológico, lo más probable es que ocurra lo que Thompson (1977) denomina la «destrucción de la civilización» (p. 55), en la que nuestras instituciones se desintegrarán gradualmente bajo su propio peso y complejidad. ¿Imposible? Eso creían los romanos. Sin embargo, la estructura de su gran imperio se desintegró, en parte debido al ataque de los bárbaros, pero principalmente a causa de los fallos del propio imperio y de su excesiva complejidad burocrática. Algo semejante puede ocurrirnos a nosotros. Quizá los cortes del suministro eléctrico en las grandes urbes, la quiebra de la mayor de nuestras ciudades, el pánico cuando escasea el carburante y sobre todo nuestra incapacidad, a pesar de haber realizado el mayor de los esfuerzos, para imponer nuestra cultura en un lugar tan diminuto como Vietnam, no sean más que los primeros y tímidos indicios de la desintegración.

¿Qué necesitamos para enfrentarnos a esta nueva era de oscurantismo, con todas sus turbulencias y sus combinaciones de posibilidades sombrías y excitantes? ¿Qué contribuirá al proceso de lo que Harman (1977) denomina «transfiguración venidera»? ¿Qué características conducirán a la supervivencia? Hay un considerable acuerdo entre los que han pensado profundamente en el tema. Son, como mínimo, tres los puntos sobre los que conviene hacer hincapié.

En primer lugar, se reconocerá que las bases de los valores pueden descubrirse en el interior, en lugar de hacerlo en el mundo material externo. Es decir, la vida interior, un mayor concienciamiento, el reconocimiento de que el ser humano dispone en su interior de enormes recursos para crear la buena vida, es una de las características necesarias para la nueva era.

Un segundo punto de acuerdo es el de que «el impulso participatorio», que está ya visiblemente presente, ~ constituye otra clave de la supervivencia. La gente exigirá una participación cada vez mayor en las decisiones que afectan su vida, en la planificación política y en la dirección de organizaciones gubernamentales e industriales. Es probable que el tamaño de dichas organizaciones decrezca con la desintegración de las grandes burocracias, permitiendo cada vez más una mayor participación en el proceso de elección. Las organizaciones tenderán a convertirse en «nuestras organizaciones», en las que «nosotros» tomamos las decisiones, en lugar de «sus organizaciones».

Finalmente, hay acuerdo en cuanto a que uno de los elementos más esenciales para la supervivencia es el desarrollo de un mayor sentido de cooperación, de comunidad, de la capacidad de trabajar conjuntamente para el bien común y no sólo para el engrandecimiento personal. En la República Popular China se han hecho enormes progresos en este sentido, masificando la educación a partir del nacimiento y haciendo hincapié en máximas como: «Lucha contra el individualismo y sirve al pueblo». Quizá la cultura occidental puede alcanzar el mismo objetivo, convirtiendo dicha máxima en: «Sé tú mismo, construye la comunidad».

Parece evidente que si vamos a vivir la turbulencia que se avecina de un modo constructivo, la situación exige cambios drásticos en nuestros objetivos, valores, conducta y en los principios que dirigen nuestras vidas.

Algo de lo que carecen estos análisis y pronósticos es algún procedimiento, a través del cual se realicen esos drásticos cambios humanos. Aceptando que son necesarios para nuestra supervivencia, ¿cuál será su proceso de realización? Los expertos

\*Hay también una tendencia creciente a la dependencia, a acudir a los maestros espirituales en busca de respuestas, a desear que alguien ajeno controle la vida. Pero el deseo de participación parece la más fuerte de ambas tendencias.

No saben la respuesta, se limitan a subrayar el hecho de que la presión social hace que dichas transformaciones humanas básicas sean imperativas. Aquí es donde

vemos que nuestra experiencia con grandes grupos en Brasil constituye un pequeño modelo prometedor, un proyecto piloto educativo para dicho futuro.

Nuestra experiencia demostró que sabemos cómo facilitar una participación mucho mayor en la elección de preferencias y la determinación de direcciones. Probó que ochocientas personas pueden participar conjuntamente en la selección de formas de actuar, destinadas a satisfacer a la totalidad y no sólo a la mayoría o a unos pocos. Una multitud, dadas las condiciones adecuadas, puede participar de un modo unificado.

En los ciclos, la base de una comunidad cooperativa se creó en el breve espacio de doce horas. Los participantes comenzaban a trabajar por el bien común. Fue extraordinario hasta qué punto desapareció la búsqueda competitiva de reconocimiento y de promoción individual. Se había construido la base a partir de la cual podían trabajar todos cómodamente para todos. Cada persona gozaba del poder de ser todo lo que pudiera ser.

Quizá lo más importante fue el haber dejado completamente de lado, increíblemente, el deseo de buscar respuestas, valores y niveles, fuera de uno mismo. De un modo muy perceptible, los participantes comenzaron a buscar en su interior lo que experimentaban de valioso, en lugar de esperar que alguien se lo dijera. Sin ningún lugar a dudas, comenzaban a reunir la primera condición para vivir en la nueva era. Estaban descubriendo las fuentes de la buena vida en sí mismos y no en un dogma o aforismo externo, ni en ninguna forma material.

En otro sentido muy importante, se preparaban para la vida del futuro. Desarrollaban una «sabiduría de grupo», una forma de proceder autorreparable. Cuando un grupo sigue a un líder carismático, un dogma teórico o teológico o cualquier otra fórmula humana, a la larga será objeto de engaño. La dirección marcada por alguna persona o fórmula contiene siempre algún error. Con el transcurso del tiempo, la dirección es cada vez más errónea, hasta acabar siendo destructiva con relación a su propio objetivo. Pero cuando un grupo lucha para llegar a una elección, después de escuchar las necesidades de uno y las exigencias de otro, propuestas por una parte y contradicciones por otra, dispone gradualmente de todos los datos y la decisión que alcanza es la armonía, ganada con sudor, de todas las ideas, necesidades y deseos de todos y cada uno de sus miembros. Además, como la decisión ha sido suya, permanecen en todo momento abiertos a sus reacciones y pueden corregir su dirección con la aparición de nuevos datos. Este probablemente sea el método de tomar decisiones de cuantos conocemos que garantiza un menor margen de error.

## CONCLUSIÓN

En nuestras experiencias con los grandes ciclos se contienen lecciones importantes con relación al futuro de la educación.

Aprendimos que en un espacio muy breve de tiempo, un gran número de personas

puede empezar a vivir de una forma más apropiada a nuestro incierto futuro.

Lograron perfeccionar un sistema participatorio de toma de decisiones, adaptable a la mayoría de situaciones y dotado de su propio mecanismo giroscópico de autocorrección, con un margen de error tan mínimo como cualquier otro conocido.

Lograron perfeccionar un sentido de comunidad que se distinguía por el respeto a los demás y la cooperación, en sustitución de la rivalidad.

Lograron desarrollar una nueva seguridad en sí mismos, descubriendo la fuente de valores en su propio interior y adquiriendo conciencia de que la buena vida no depende de fuentes externas, sino que está dentro de uno mismo.

Nosotros aprendimos que esos cambios, tan apropiados para vivir en una cultura que se desintegra, podían iniciarse en un período muy breve y en un grupo muy numeroso de gente, siempre que nosotros mismos seamos capaces de ser, de modo compatible con el mundo mutable.

Entre ellos no hay un solo concepto que sea enteramente nuevo, pero en conjunto muestran que poseemos la estrategia educativa necesaria para posibilitar dichos cambios en los seres humanos y que este enfoque es factible aquí y ahora. Al fin de cuentas, nuestra experiencia ofrece una sugerencia provocadora, sobre cómo puede llegar a ser la educación en el próximo siglo.

## REFERENCIAS

Harman, W. W. «The coming transfiguration.» *The Futurist*, febrero 1977, 11(1),4-12; y abril 1977, 11(2), 106+.

Stavrianos, L. A. *The promise of the coming Dark Age*. San Francisco. W. H. Freeman, 1976.

Thompson, W. 1. «Auguries of planetization.» *Quest*, julio/agosto 1977, 1(3), Pp. 55-60, 94-95.



Cuarta parte

## **MIRANDO AL FUTURO: UNA PERSPECTIVA PERSONIFICADA. EL MUNDO DEL FUTURO Y LA PERSONA DEL MAÑANA**

Hace mucho tiempo que me intereso por el futuro. El mundo en el que vivimos cambia y me agrada intentar discernir las direcciones en las que se encamina. Estoy convencido de que en estos momentos atravesamos una crisis transformadora, de la que ni nosotros ni nuestro mundo podemos emerger inalterados. Pero me gusta la analogía del idioma chino, en el que un mismo signo tiene dos significados: «crisis» y «oportunidad». Yo comparto ese criterio; la tremenda crisis del mañana representa al mismo tiempo grandes oportunidades. En esto consisten mis especulaciones en este capítulo.

En un sentido muy real, considero esta ponencia frágil. Expongo mi pensamiento en evolución, en su estado presente. Contiene ideas que no he formulado con anterioridad y que como siempre, por el hecho de estar en gestación, llevan la duda implícita. Intenta recopilar pensamientos difusos que me han rondado por la mente a lo largo del último año, estimulados por destellos de mis lecturas. Esto es particularmente cierto en cuanto a la primera parte del capítulo.

A continuación aprovecho experiencias del presente y del pasado para intentar describir a la persona capaz de vivir en este mundo transformado.

Con relación a este capítulo siento cierta inquietud que me es familiar. De un modo poco definido, creo que lo que expongo ahora, algún día se describirá con mucha mayor propiedad, por mi parte o por la de otro. No es más que un principio, un esbozo, una sugerencia. Así pues, se lo ofrezco con toda la torpeza e imperfección propias de su infancia. Ilustra mi posición actual, con relación al futuro.

\* \* \*

¿Qué nos depara el futuro? Son muchos los que ahora se dedican a pronosticar el futuro, pero su trabajo, en el mejor de los casos, no es más que especulación ilustrada. Los científicos pueden predecir, con una precisión casi absoluta, la fecha y hora de llegada del cometa Halley, pero cómo serán los seres humanos cuando eso ocurra, es algo que nadie sabe, por una razón que puede resumirse en una frase: la posibilidad de elegir. Edward Cornish (1980), presidente de la World Future Society, lo describe acertadamente:

La década de los 80, más que cualquier otra anterior, será un período en el que los seres humanos ejercerán elecciones con mayor decisión que en el pasado. El rápido perfeccionamiento de la tecnología ha liberado al hombre de la esclavitud de las circunstancias ambientales y biológicas. Ya no es prisionero de la geografía, porque puede desplazarse al otro extremo del mundo. Puede conversar con gente en

cualquier lugar del globo, gracias a los nuevos artefactos electrónicos. Los progresos de la biomedicina han prolongado su vida y mejorado su salud. Los sistemas económicos mejorados han puesto fin, por lo menos en muchos países, al peligro, antes perpetuo, del hambre... Ahora vemos el futuro no como un mundo al que estamos sometidos, sino como un mundo que podemos crear nosotros mismos (p. 7).

## EL MUNDO DEL MAÑANA

### Tres perspectivas

Pensando en estos términos, podemos visualizar varias perspectivas para los años venideros. Una posibilidad extrema es la de una guerra nuclear. Vemos de un modo ineludible la posibilidad de esta horripilante perspectiva en las declaraciones serenas y realistas de George Bush, que ha ocupado altos cargos gubernamentales y que, en el momento de escribir estas líneas, es candidato republicano a la presidencia. La siguiente entrevista tuvo lugar entre George Bush y Robert Sheer, entrevistador de Los Angeles Times (Sheer, 1980):

-¿No alcanzamos un punto con las armas estratégicas en el que nos destruiríamos sobradamente los unos a los otros y por tanto nadie quiere utilizarlas, o si alguien estuviera dispuesto a hacerlo, en realidad poco importaría que nuestra superioridad o inferioridad fuese del 100 del 2 por ciento?

-Si; en el supuesto de que crea que en un conflicto nuclear no habría ganador, este argumento no tendría mucho sentido. Yo no lo creo.

-¿Cómo se gana en un conflicto nuclear?

-Es una cuestión de supervivencia del mando en control, supervivencia del potencial industrial, protección de un tanto por ciento de los habitantes y la capacidad de infligirle mayor daño al contrincante, que el que él pueda infligirnos a nosotros. Así es como se obtiene un ganador y la planificación soviética, de cara a un conflicto nuclear, está basada en este repugnante concepto.

-¿Quiere decir que sobreviviría un 5 por ciento de la población? ¿ Un 2 por ciento?

-Algo más. Aunque todo el mundo disparara todo lo que tiene, habría más supervivientes.

Reflexionemos un momento sobre el significado exacto de estas palabras. En el caso de una guerra nuclear, Bush afirma que sobrevivirían los altos mandos militares y los funcionarios del gobierno (sin duda ocultos en el interior de alguna montaña), así como algunos dirigentes y plantas industriales. Pero ¿y el resto de nosotros? Supongamos que la supervivencia oscile entre el 2 y el 15 por ciento. ¿Esto significa que, casi con toda certeza, usted y yo y otros 200 millones de

norteamericanos moriríamos! ¡Y a esto el señor Bush lo llama ganar! Además le satisface la perspectiva de que el número de víctimas rusas sería todavía superior.

Si además tenemos en cuenta la radiactividad mortal de prácticamente todo lo que sobreviviría en ambos países y la lluvia radiactiva que se esparcería por todo el globo, la idea es todavía más increíble. Parece que sólo un acérrimo lunático podría concebir tal perspectiva. Sin embargo, sabemos que hay personas inteligentes en el gobierno y en las fuerzas armadas, tanto en los Estados Unidos como en la Unión Soviética, que creen en ella. Y en el momento de escribir estas líneas, con la amenaza de la fuerza armada en el Oriente Medio, para proteger nuestros intereses petrolíferos, parece horripilantemente posible. Ésta es, pues, una perspectiva prácticamente suicida que no podemos descartar, a pesar de que por ser tan horrible prefiramos no pensar en ella.

Si suponemos que los líderes mundiales desistirán de cometer un suicidio planetario, existen otras perspectivas posibles. Una de ellas consistiría en que la década de los ochenta transcurriera poco más o menos como hasta ahora. Que persista el terrorismo y el crimen, pero también los descubrimientos científicos y tecnológicos. Ciertos aspectos de los problemas mundiales empeorarán, pero otros mejorarán y nuestras vidas no cambiarán gran cosa.

Otra posible perspectiva es la de que nos dejemos llevar por los últimos avances tecnológicos. Un increíble progreso en el campo de la inteligencia y de la toma de decisiones artificial, «bebés probeta» implantados en el útero de la mujer o quizá desarrollados enteramente en el laboratorio, nuevas especies de vida microscópica y macroscópica creadas por técnicas de recombinación genética, ciudades aisladas del exterior enteramente controladas por los seres humanos y ambientes artificiales que hagan posible la vida en el espacio, son algunas de las tecnologías que pueden afectar nuestra vida. Tienen en común el hecho de que cada una aleja cada vez más al ser humano de la naturaleza, de la tierra, del clima, del sol, del viento y de todos los procesos naturales. Estos progresos producirían cambios de una magnitud desconocida, al intentar elaborar decisiones, vidas y ambientes

### Mirando al futuro

en condiciones de origen enteramente humano. Si los efectos serán buenos o malos, es algo imprevisible; lo único cierto es que estaremos mucho más desvinculados del mundo natural que en la actualidad.

### Las bases de una perspectiva diferente

Hay otro tipo de perspectiva, basada en los cambios relacionados con la persona, que es la que deseo examinar detenidamente. En la actualidad existen muchos avances que alteran por completo nuestra concepción del potencial del individuo, que cambian nuestra percepción de la «realidad», que modifican nuestra forma de ser y de comportarnos, que alteran nuestros sistemas de creencias. Me gustaría enumerar, sin entrar en detalles, algunas de dichas direcciones, muchas de las

cuales les serán familiares, mientras que otras les parecerán extrañas. En el provocativo libro de Marilyn Ferguson, *The Aquarian Conspiracy* (1980), más obvio por su subtítulo «Transformación personal y social en la década de los 80», hallarán una descripción mucho más gráfica de estas y otras tendencias.

En primer lugar, algunos de los avances que amplían nuestra visión del potencial de la persona. (Las categorías que utilizo, en gran parte se sobreponen, pero las separo por conveniencia mental.)

Existe un creciente interés en todas las formas de la meditación, es decir, el reconocimiento y uso de las fuentes de energía interna.

Existe un creciente respeto por la intuición y su uso como instrumento poderoso.

Multitud de personas han experimentado estados alterados de la conciencia, en muchos casos con la ayuda de drogas, pero en creciente número por medio de disciplinas psicológicas. Nuestra capacidad en este sentido abre nuevos mundos.

La investigación en biofeedback muestra que nuestra mente no-consciente es capaz de aprender en pocos momentos, sin que

\*M. Ferguson, *La conspiración de Acuario*, Ed. Kairós, Barcelona, 1985.

se le enseñe, a controlar la actividad en una sola célula. Con una imagen visual de la acción de algunos de sus grupos de músculos, una persona normal puede cambiar la acción de un grupo de músculos controlado por una célula en la médula espinal (Brown, 1980). Las inferencias de su potencial son portentosas.

Los fenómenos paranormales tales como la telepatía, la precognición y la clarividencia han sido sometidos a suficientes pruebas como para ser aceptados por la ciencia. Además, existen pruebas de que la mayoría de la gente es capaz de descubrir o desarrollar dichas habilidades por cuenta propia.

Estamos aprendiendo que con frecuencia podemos curar o aliviar muchas de nuestras enfermedades con el uso intencionado de nuestra mente consciente y no-consciente. El concepto totalitario de salud está ampliando nuestra comprensión de las capacidades internas de la persona.

Existe un interés creciente en los poderes espirituales y transcendentales del individuo.

Los más destacados científicos que estudian el cerebro comparten la opinión de que existe una potente mente, con una enorme capacidad de acción inteligente, cuya existencia es independiente de la estructura del cerebro (Brown, 1980).

Es posible que la evolución nos conduzca a un supraconsciente y una supermente,

con un poder inmensamente superior al de la mente y consciente que poseemos en la actualidad (Brown, 1980).

Examinemos ahora otros avances que alteran nuestra percepción de la realidad. Algunos de ellos están relacionados con la ciencia.

Existe una convergencia entre la física teórica y el misticismo, en especial el oriental: el reconocimiento de que el universo en su conjunto, incluidos los seres humanos, es «una danza cósmica». Desde este punto de vista, la materia, el tiempo y el espacio desaparecen como conceptos significativos; sólo existen oscilaciones. Este cambio de visión de nuestro mundo conceptual es revolucionario.

La teoría holográfica de la función del cerebro,~ desarrollada por el neurocientífico de Stanford, Karl Pribram (descrita brevemente por Ferguson, 1980, pp. 177-187), no sólo revoluciona nuestro concepto de la operación del cerebro, sino que sugiere que el cerebro es capaz de crear nuestra «realidad».

Las nuevas epistemologías y filosofías de la ciencia consideran nuestro concepto lineal actual de causa y efecto como una insignificante muestra de los muchos modos de saber. En la ciencia biológica en particular, ahora se considera que las relaciones reciprocas de causa y efecto constituyen las únicas bases de una ciencia racional. Los nuevos métodos científicos revolucionarán nuestra forma de estudiar y percibir el mundo, especialmente el biológico y humano. (Ferguson, 1980, Pp. 163-169, narra breve pero claramente estos nuevos enfoques.)

Fuera del mundo de la ciencia, también percibimos la realidad por nuevos caminos. Esto es particularmente cierto en lo que hace referencia a la muerte y al morir. Tenemos una aceptación mucho mayor de la muerte como realidad y estamos aprendiendo muchísimo sobre el proceso de morir como culminación del de vivir.

Otros avances están relacionados con la forma en que se realiza el cambio en el individuo. Una buena parte del material de este libro se ocupa de dichos cambios, pero los enumeraré a continuación:

El movimiento feminista es tan sólo un ejemplo de los varios tipos de actividades acrecentadoras del concienciamiento. Otros ejemplos los constituyen el movimiento de los homosexuales y el de los negros, que están cambiando la conducta de la gente, llamando poderosamente la atención a los prejuicios, suposiciones y estereotipos que nos han dado forma.

«Enfocar», o ser plenamente consciente del momento de una experiencia antes negada, en psicoterapia provoca un cambio psicológico y fisiológico, que produce como resultado un cambio de la conducta.

Existe una nueva comprensión de que la persona es un proceso, en lugar de un conjunto inamovible de hábitos. Esto evoca modos alterados de conducta,

incrementa las opciones.

Hay cada vez una mayor tendencia al uso de la psicoterapia individual y un creciente número de pruebas de que dicha experiencia provoca un cambio en el sí mismo y en la conducta.

Hay multitud de gente que ha experimentado cambios personales y colectivos duraderos, en diversas experiencias de grupos intensivos. Este acaecimiento ha sido comentado en capítulos anteriores.

La tendencia a adoptar actitudes más humanas en la educación produce efectos fundamentales en el aprendizaje y en otros aspectos de la conducta. De esto también se ha hablado.

Otro grupo de tendencias modernas está relacionado con cambios en nuestros sistemas de creencias. A continuación menciono algunas de ellas:

Hay una insistencia creciente en la libertad individual de elección y una correspondiente resistencia a la conformidad y a la aceptación de la autoridad.

Existe una creciente oposición, acompañada del consiguiente desagrado, a las grandes instituciones, las corporaciones y las burocracias, así como un enorme interés y esfuerzos para organizarse en forma reducida, de cooperativas y pequeños grupos.

Se cree cada vez menos en la ciencia reduccionista y crece el interés por la sabiduría antigua de las culturas primitivas e incluso por las «ciencias» de antaño.

El significado de estas tendencias

¿Cuál es el sentido, o significado, de todas estas tendencias en la vida moderna?

Cogidas en su conjunto, estas tendencias transforman fundamentalmente nuestro concepto de la persona y del mundo que ésta percibe. La persona cuenta con un potencial hasta ahora inimaginado. Su inteligencia no-consciente está dotada de una capacidad vastísima. Puede controlar muchas funciones corporales, curar enfermedades y crear nuevas realidades. Es capaz de penetrar en el futuro, ver en la distancia y comunicar pensamientos directamente. Está dotada de un nuevo concienciamiento de su fuerza, sus habilidades y de su poder, un concienciamiento de sí misma como proceso de cambio. Esta persona vive en un universo nuevo, del que han desaparecido todos los conceptos familiares como el de tiempo, espacio, objeto, materia, causa y efecto, quedando sólo vibraciones de energía.

A mi juicio, estas tendencias constituyen una «masa crítica» que producirá cambios sociales drásticos. Para desarrollar la bomba atómica, aumentaron gradualmente la temperatura y otras condiciones, hasta alcanzar cierta masa. Al llegar a esta masa

crítica, se produce un proceso de explosión expansivo. Estas tendencias son de un género semejante, con la diferencia de que tienen lugar en las personas y en los sistemas sociales.

Otra analogía científica la constituye el «cambio de paradigma». Nuestra visión científica del mundo, en cualquier momento dado, encaja en una pauta general. También es cierto que hay sucesos y fenómenos que no se ajustan a dicha pauta, que se dejan de lado hasta que se acumulan y resulta imposible ignorarlos. Entonces un Copérnico o un Einstein nos ofrecen una pauta enteramente nueva, una nueva visión del mundo. No se trata de una modificación del antiguo paradigma, sino de algo que lo incorpora. Es una nueva conceptualización. No se puede pasar gradualmente de la antigua a la nueva, hay que adoptar la una o la otra, he ahí el cambio de paradigma. Se ha hecho hincapié en que en el mundo de la ciencia, la mayoría de los científicos viejos mueren creyendo en el paradigma antiguo, mientras que la nueva generación se desarrolla y vive a gusto con el nuevo.

Lo que afirmo es que las numerosas tendencias convergentes que he mencionado constituyen un cambio de paradigma. Procuraremos, por supuesto, seguir viviendo en nuestro mundo familiar, al igual que lo hicieron en un mundo plano, hasta mucho después de saber que era redondo. Pero cuando vayamos digiriendo estas nuevas formas de conceptualizar la persona y el mundo, convirtiéndolas gradualmente en la base de nuestro pensamiento y de nuestras vidas, la transformación será inevitable. Ilya Prigogine (1980), químico belga ganador del premio Nobel en 1977, que ha contribuido considerablemente a los nuevos conceptos de la ciencia, dice, hablando en nombre de los científicos: «Vemos un nuevo mundo a nuestro alrededor. Tenemos la impresión de que somos la aurora de un nuevo período, con toda la emoción, la esperanza y el riesgo inherentes a todo nuevo principio».

## LA PERSONA DEL MAÑANA

¿Quién será capaz de vivir en ese mundo tan extraño? Creo que serán los que tengan una mente y un espíritu joven, que generalmente significa los que también tienen un cuerpo joven. Nuestra juventud, al crecer en un mundo donde imperan las tendencias que he descrito, en su mayoría se convierten en nuevas personas, preparadas para vivir en el mundo del mañana y a ellos se unirán las personas mayores que hayan absorbido los conceptos de transformación.

Evidentemente, esto no ocurrirá con todos los jóvenes. Tengo entendido que muchos jóvenes en la actualidad, sólo se interesan por el trabajo y la seguridad, no están dispuestos a arriesgarse ni a innovar, son meros conservadores a la caza del «número uno». Posiblemente sea cierto, pero éste no es el caso de los jóvenes con que yo entro en contacto. Sin embargo, estoy convencido de que si bien algunos seguirán viviendo en el mundo actual, muchos otros lo harán en el nuevo del mañana.

¿Cuál será su procedencia? Mi observación me indica que ya existen. ¿Dónde se encuentran? Me los encuentro entre los ejecutivos de las corporaciones, que han abandonado la lucha competitiva de su clase, el aliciente de los grandes salarios y las posibilidades de la bolsa, para practicar una nueva vida más simple; entre los jóvenes de pantalón tejano que desafían la mayor parte de los valores de la cultura actual, para hallar nuevas formas de vida; entre sacerdotes, monjas y religiosos que han dejado atrás los dogmas de sus instituciones, para vivir de un modo más significativo; entre las mujeres que se alzan vigorosamente por encima de las limitaciones que la sociedad les ha impuesto; entre negros, chicanos y otros grupos minoritarios, que abandonan la pasividad de muchas generaciones para afirmarse en una vida positiva; entre los que han participado en grupos de encuentro, que hallan lugar para los sentimientos,

además de los pensamientos, en su vida; entre escolares marginados creativos que aspiran a metas más altas que las permitidas en sus estériles escuelas. También me doy cuenta de que vislumbré esta nueva persona, durante mis muchos años como psicoterapeuta, en los clientes que elegían para sí mismos un estilo de vida más libre, más rico y más autodirigido. Éstos son algunos de los lugares donde he encontrado personas capaces de vivir en este mundo transformado.

#### Las cualidades de la persona del mañana

En mi experiencia, estos individuos tienen algunas características en común. Puede que nadie posea la totalidad de estas cualidades, pero estoy convencido de que la habilidad de vivir en este mundo totalmente revolucionado del mañana se manifiesta por ciertas características. Mencionaré brevemente algunas de ellas, en la forma en que las he visto y experimentado.

1. Sinceridad. Estas personas son sinceras para con el mundo, tanto el interior como el exterior. Se abren a la experiencia, a nuevas formas de ver, nuevos modos de ser, nuevas ideas y nuevos conceptos.
2. Deseo de autenticidad. Encuentro que estas personas valoran la comunicación como medio de expresar las cosas como son. Rechazan la hipocresía, el engaño y los dobles sentidos propios de nuestra cultura. Son abiertos, por ejemplo, en sus relaciones sexuales, en lugar de llevar una doble vida o actividades secretas.
3. Escepticismo en cuanto a la ciencia y a la tecnología. Sienten una profunda desconfianza de la ciencia y tecnología actual, utilizada para conquistar el mundo de la naturaleza y controlar a sus habitantes. Por otra parte, cuando la ciencia - como por ejemplo en el caso del biofeedback- se usa para enriquecer el autoconcienciamiento y el control de la persona por sí misma, son ardientes entusiastas de la misma.
4. Aspiración a la totalidad. Estas personas no gustan de vivir en un mundo de compartimientos: cuerpo y mente, salud y enfermedad, intelecto y sentimientos, ciencia y sentido común, individual y colectivo, cuerdo y loco, trabajo y diversión.



Aspiran a alcanzar una totalidad en la vida, con pensamientos, sentimientos, energía física, energía psíquica, energía curativa, todo ello integrado en la experiencia.

5.El deseo de intimidad. Buscan nuevas formas de acercamiento, de intimidad, de fines compartidos. Desean hallar nuevas formas de comunicación en la comunidad, tanto verbal como no-verbal, sentimental como intelectual.

6.Personas-proceso. Son claramente conscientes de que lo que es cierto en la vida es el cambio, de que forman siempre parte de un proceso, siempre cambiando. Aceptan gustosos esta forma de ser arriesgada y se enfrentan al camino del cambio con vitalidad.

7.Cariño. Estas personas son cariñosas, dispuestas a ayudar a los demás si la necesidad es real. Su cariño es tierno, sutil, ni moralista ni propenso al juicio. Los que «prestan ayuda» profesionalmente les parecen sospechosos.

8.Actitud hacia la naturaleza. Sienten afinidad y cariño por los elementos de la naturaleza. Su actitud es ecológica y el relacionarse con las fuerzas de la naturaleza les produce placer, en lugar de querer conquistarlas.

9.Antiinstitucionales. Estos individuos sienten antipatía por las instituciones altamente estructuradas, inflexibles y burocráticas. Creen que las instituciones deberían estar al servicio de la gente, no a la inversa.

10.La autoridad interna. Creen en su propia experiencia y desconfían fundamentalmente de la autoridad externa. Elaboran sus propios juicios morales, llegando a desobedecer abiertamente las leyes que les parecen injustas.

11.Las cosas materiales carecen de importancia. A estos individuos les son fundamentalmente indiferentes las comodidades y premios materiales. Ni el dinero ni los símbolos materiales de poder constituyen su objetivo. Pueden vivir en la abundancia, pero también pueden prescindir de ella.

12.El anhelo de lo espiritual. Las personas del mañana son inquiridoras. Intentan hallarle un significado y un sentido a la vida, más allá del individuo. Algunas se abocan a ciertos cultos, pero en su mayoría examinan todos los medios por los que la humanidad ha hallado valores y fuerzas que se extienden más allá del individuo. Quieren vivir con paz interna. Sus héroes son personajes espirituales como Mahatma Gandhi, Martin Luther King y Teilhard de Chardin. Algunas veces, en estados alterados de conciencia, experimentan la unidad y armonía del universo.

Estas son algunas de las características que veo en la persona del mañana. Soy perfectamente consciente de que son pocas las personas que posean todas estas características y sé que lo que describo es una pequeña minoría del conjunto de la

población.

Lo interesante es que las personas dotadas de dichas características se sentirán perfectamente a gusto en un mundo consistente sólo de energía en vibración, sin base sólida, un mundo de proceso y cambio en el que la mente, en su sentido más amplio, es al mismo tiempo consciente y creadora de la nueva realidad. Ellos lograrán hacer cambiar el paradigma.

### ¿PODRÁ SOBREVIVIR LA PERSONA DEL MAÑANA?

He descrito personas que discrepan marcadamente de nuestro mundo convencional. ¿Podrán -y se les permitirá- sobrevivir? ¿Con qué oposición se encontrarán? ¿Cómo podrán influir en el futuro?

#### Oposición

Habrà oposición ante la aparición de esta nueva persona. Permítanme sugerir su naturaleza, con una serie de máximas indicativas de las fuentes de antagonismo:

1.«El Estado ante todo. » La última década nos ha aportado amplias pruebas de que en los Estados Unidos, así como en la mayoría de los demás países, la élite gobernante y la burocracia masiva que la rodea no tiene lugar para quienes discrepan, ni para los que tengan valores y objetivos diferentes a los suyos. Las nuevas personas se han visto acosadas, negada su libertad de expresión, acusadas de conspiración y encarceladas por negarse a concordar. Sería preciso un despertar masivo, e improbable, del público norteamericano para invertir esta tendencia. La aceptación de la diversidad de valores, estilos de vida y opiniones constituyen el corazón del proceso democrático, pero ha dejado de fructificar en los Estados Unidos. Por consiguiente, estas personas emergentes serán reprimidas por sus gobiernos, si es posible.

2.«La tradición sobre todo. » Las instituciones de nuestra sociedad -educativas, corporativas, religiosas y familiares- se oponen directamente a todo aquel que desafía la tradición. Las universidades y las escuelas públicas son las que, con toda probabilidad, mostrarán una mayor hostilidad hacia las personas del mañana. No encajan en su tradición y por tanto se verán marginadas y cuando les sea posible expulsadas. Las corporaciones, a pesar de su imagen conservadora, reaccionan mejor ante las tendencias sociales. No obstante, también se opondrán a la persona que anteponga la autorrealización al éxito, el crecimiento personal al salario o beneficios y la cooperación con la naturaleza a su conquista. La Iglesia se opone con menor ardor. En cuanto a la familia y a las tradiciones matrimoniales, han entrado ya en tal estado de confusión que su antagonismo, aunque existente, es improbable que se implemente con eficacia.

3.«El intelecto sobre todo. » El hecho de que estos individuos emergentes intenten ser personas completas -con el cuerpo, la mente, el espíritu y los poderes psíquicos integrados- se verá como su delito de mayor soberbia. No sólo la ciencia y la

intelectualidad, sino que también el gobierno, están basados en la suposición de que el razonamiento cognoscitivo es la única función importante de los seres humanos. Existe la convicción de que la inteligencia y la racionalidad pueden resolverlo todo. Fue este criterio el que nos condujo a la ciénaga del Vietnam. Es el mismo criterio en el que creen los científicos, los catedráticos y los artífices de la política a todos los niveles. Ellos serán los primeros en despreciar y desdeñar a cualquiera que, de palabra o hecho, desafíe su credo.

4.«Los seres humanos deben ser moldeados. » Lógicamente, una visión de la humanidad se puede extrapolar de nuestra cultura tecnológica actual. Ello implicaría la aplicación de tecnología social y psicológica para controlar la conducta disconforme con los intereses de una sociedad posindustrial regulada. Dichos controles no serían ejercidos por una fuerza institucional determinada, sino por lo que algunos denominan las «burocracias bélicas-seguridad social-industriales-de comunicaciones y policiales». Está claro que uno de los primeros objetivos de esta complicada red, si prevalece la imagen de conformidad, sería el de controlar o eliminar a la persona que he descrito.

5.«El statu quo perenne.» El cambio es amenazador y su posibilidad asusta y enoja a la gente. La expresión más pura de dicha gente se encuentra en la extrema derecha política, pero todos albergamos cierto miedo al proceso, al cambio. Por consiguiente, los ataques verbales contra dicha persona procederán de la derecha conservadora, cuyos componentes están comprensiblemente aterrorizados, al ver que su mundo se desintegra; sin embargo, esas voces conservadoras recibirán mucho apoyo silencioso de la población en general. El cambio es doloroso e incierto. ¿Quién lo desea? La respuesta es que muy pocos.

6.«Nuestra verdad es la verdad. » Los verdaderos creyentes son al mismo tiempo los enemigos del cambio y se les encuentra en la izquierda, en la derecha y en el centro. No serán capaces de tolerar a una persona escrutadora, insegura y apacible. Tanto si son jóvenes como viejos, fanáticos de la izquierda como recalcitrantes derechistas, deben oponerse a este individuo-proceso que busca la verdad. Estos verdaderos creyentes se hallan en posesión de la verdad y los demás deben estar de acuerdo con ellos.

Así pues, conforme vayan emergiendo esas personas del mañana, se encontrarán con una resistencia y una hostilidad crecientes, por parte de las seis importantes fuentes mencionadas. Es posible que se vean anonadadas por dichas fuerzas.

Una visión más optimista

A pesar de la oposición, estoy cada vez más convencido de que estas personas del mañana, no sólo sobrevivirán, sino que constituirán un fermento importantísimo en nuestra cultura.

La razón de mi optimismo se basa en el desarrollo y aparición persistentes de todos los cambios en las perspectivas científicas, sociales y personales. La física teórica

no volverá a ser encajonada en ninguno de los antiguos compartimientos. El biofeedback sólo puede progresar, no retroceder, y continuar desplegando poderes insospechados de nuestra inteligencia interior y no-consciente. Etcétera, etcétera. En otras palabras, la presión crecerá hasta forzar un cambio de paradigma.

Las personas del mañana son precisamente las que están capacitadas para comprender y absorber el cambio de paradigma. Serán las que lograrán vivir en este nuevo mundo, cuyo contorno todavía es sólo difusamente visible. Pero si no estalla el planeta, ese nuevo mundo llegará inexorablemente, transformando nuestra cultura.

Este nuevo mundo será más humano y más humanitario. Explorará y desarrollará la riqueza y capacidad de la mente y del espíritu humano. Producirá individuos más integrados en la totalidad. Será un mundo que premiará a la persona individual, el mayor de nuestros recursos. Será un mundo más natural, con un nuevo amor y respeto por la naturaleza. Desarrollará una ciencia más humana, basada en nuevos conceptos de menor rigidez. El objeto de su tecnología será el de enriquecer las personas y la naturaleza, en lugar de explotarlas. Desencadenará creatividad, cuando los individuos pasen a ser conscientes de su poder, su capacidad y su libertad.

Las fuerzas del cambio en los campos científico, social y cultural arremeten con ímpetu; y acabarán por envolvernos en este nuevo mundo, el mundo del mañana, que he procurado esbozar. En el centro de este nuevo mundo estarán las personas, las personas del mañana de las que hemos hablado.

Esta es la perspectiva personalizada del futuro. Podemos elegirla, pero tanto si lo hacemos como no, parece que hasta cierto punto avanza inexorablemente hacia el cambio de nuestra cultura. Y los cambios serán favorables a la humanidad.

## REFERENCIAS

Brown, B. Supermind: The ultimate energy. New York. Harper & Row, 1980.

Cornish, E. «An agenda for the 1980s.» The Futurisj, febrero 1980, 14, 5-13.

Ferguson, M. The Aquarian conspiracy: Person and social transformation in the 1980s. Los Angeles. J. P. Tarcher, 1980. (La conspiración de Acuario, Ed. Kairós, Barcelona, 1985.)

Prigogine, I. «Einstein: Triumphs and conflicts.» Newsleterter, febrero 1980, p. 5.

Scheer, R. Los Angeles Times, 24 enero 1980.

## RECONOCIMIENTOS

«Experiencias en comunicación» copyright 1969 por Charles E. Merrill Publishing Co. Publicado en Carl Rogers, *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*, Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Co., 1969; y en *Marriage Encounter*, febrero 1978, vol. 7, n.º 2, Pp. 8-15, con el título «From Heart to Heart: Some Elements of Effective Communication».

«Las bases de un enfoque personalizado» copyright 1979 por Project Innovation. Publicado en *Education*, invierno 1979, vol. 100, n.º 2, Pp. 98-107. Páginas 124-126, con el título «A Broader View: The Formative Tendency», copyright 1978 por Association for Humanistic Psychology, de Carl Rogers, «The Formative Tendency», *Journal of Humanistic Psychology*, invierno 1978, vol. 18, Pp. 23-26.

«La construcción de comunidades personalizadas; inferencias para el futuro», publicado también en A. Villoldo & K. D. Yichtwald (Eds.), *Millennium: Glimpses into the 21st Century*, marzo 1981, J. P. Tarcher, Los Ángeles.

«Seis viñetas»: "Comencé a perderme", copyright 1975 por Williams & Wilkins; publicado como parte de un capítulo titulado «Client-Centered Psychotherapy», en A. M. Freedman, H. I. Kaplan, & B. J. Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, segunda edición, Pp. 1839-1843; reproducido con autorización; nuevas reproducciones prohibidas. "Nancy se lamenta", copyright 1977 por Gardner Press, Nueva York; publicado en D. Nevil (Ed.), *Humanistic Psychology: New Frontiers*, Pp. 111-116. Pp. 226-228, «What I Really Am Is Unlovable», de Carl Rogers on Encounter Groups (Pp. 111-113), por Carl R. Rogers, PhD, copyright por Carl R. Rogers. Reimpreso con autorización de Harper & Row Publishers, Inc. Barbara Williams, la autora de la carta que describe "Un grupo de niños", en la actualidad es terapeuta en el Centennial Center for Psychological Services, 1501 Lemay NY 3, Ft. Collins, Colorado, 80512.

«Más allá de la línea divisoria. ¿Y ahora hacia dónde?», copyright 1977 por la Association for Supervision and Curriculum Development. Reimpreso con la autorización de la Association for Supervision and Curriculum Development y Carl R. Rogers. Todos los derechos reservados. Publicado en forma abreviada en *Educational Leadership*, mayo 1977, vol. 34, n.º 8, Pp. 623-631. «El aprendizaje en grandes grupos. Su inferencia de cara al futuro», copyright 1979 por Project Innovation. Publicado en *Education*, invierno 1979, vol. 100, n.º 2, Pp. 108-116.

«El mundo del mañana y la persona del mañana»: Cita de Edward Cornish en «An Agenda for the 1980s», *The Futurist*, febrero 1980, vol. 14, p. 7. *The Futurist* es publicado por World Future Society, 4916 St. Elmo Avenue, Washington, D. C. 20014

# ÍNDICE

Introducción7

Primera parte

EXPERIENCIAS PERSONALES Y PERSPECTIVAS . 11

Experiencias en comunicación13

Envejeciendo; o mayor y creciendo32

Segunda parte

ASPECTOS DEL ENFOQUE PERSONALIZADO .... 57

Los fundamentos del enfoque personalizado59

La construcción de comunidades personalizadas:

inferencias para el futuro81

Seis viñetas105

Tercera parte

EL PROCESO DE EDUCACIÓN Y SU FUTURO131

Más allá de la línea divisoria. ¿Y ahora hacia dónde? 133

El aprendizaje en grandes grupos.

Su inferencia de cara al futuro156

197

Cuarta parte

MIRANDO AL FUTURO:

UNA PERSPECTIVA PERSONIFICADA175

El mundo del futuro y la persona del mañana177

Reconocimientos 194

